

国家中医药管理局
中医药古籍保护与利用能力建设项目

食物本草

明·卢和 撰
晏婷婷 沈健 校注

中国中医药出版社
全国百佳图书出版单位

中国古医籍整理丛书

食物本草

明·卢和　撰

晏婷婷　沈　健　校注

中国中医药出版社

·北　京·

图书在版编目（CIP）数据

食物本草/（明）卢和撰；晏婷婷，沈健校注．—北京：中国中医药出版社，2015.12

（中国古医籍整理丛书）

ISBN 978－7－5132－3075－9

Ⅰ.①食…　Ⅱ.①卢…　②晏…　③沈…　Ⅲ.①食物本草

Ⅳ.①R281.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 006467 号

中 国 中 医 药 出 版 社 出 版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码　100013

传真　010 64405750

三河市鑫金马印装有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000　1/16　印张 8.25　字数 66 千字

2015 年 12 月第 1 版　2015 年 12 月第 1 次印刷

书　号　ISBN 978－7－5132－3075－9

*

定价　25.00 元

网址　www.cptcm.com

社长热线　010 64405720

购书热线　010 64065415　010 64065413

微信服务号　zgzyycbs

书店网址　csln.net/qksd/

官方微博　http://e.weibo.com/cptcm

淘宝天猫网址　http://zgzyycbs.tmall.com

国家中医药管理局
中医药古籍保护与利用能力建设项目
组织工作委员会

主 任 委 员 王国强
副主任委员 王志勇 李大宁
执行主任委员 曹洪欣 苏钢强 王国辰 欧阳兵
执行副主任委员 李 昱 武 东 李秀明 张成博
委 员

各省市项目组分管领导和主要专家

（山东省）武继彪 欧阳兵 张成博 贾青顺
（江苏省）吴勉华 周仲瑛 段金廒 胡 烈
（上海市）张怀琼 季 光 严世芸 段逸山
（福建省）阮诗玮 陈立典 李灿东 纪立金
（浙江省）徐伟伟 范永升 柴可群 盛增秀
（陕西省）黄立勋 呼 燕 魏少阳 苏荣彪
（河南省）夏祖昌 刘文第 韩新峰 许敬生
（辽宁省）杨关林 康廷国 石 岩 李德新
（四川省）杨殿兴 梁繁荣 余曙光 张 毅

各项目组负责人

王振国（山东省） 王旭东（江苏省） 张如青（上海市）
李灿东（福建省） 陈勇毅（浙江省） 焦振廉（陕西省）
蔡永敏（河南省） 鞠宝兆（辽宁省） 和中浚（四川省）

项目专家组

顾　问　马继兴　张灿玾　李经纬

组　长　余瀛鳌

成　员　李致忠　钱超尘　段逸山　严世芸　鲁兆麟
郑金生　林端宜　欧阳兵　高文柱　柳长华
王振国　王旭东　崔　蒙　严季澜　黄龙祥
陈勇毅　张志清

项目办公室（组织工作委员会办公室）

主　任　王振国　王思成

副主任　王振宇　刘群峰　陈榕虎　杨振宁　朱毓梅
刘更生　华中健

成　员　陈丽娜　邱　岳　王　庆　王　鹏　王春燕
郭瑞华　宋咏梅　周　扬　范　磊　张永泰
罗海鹰　王　爽　王　捷　贺晓路　熊智波

秘　书　张丰聪

前 言

中医药古籍是传承中华优秀文化的重要载体，也是中医学传承数千年的知识宝库，凝聚着中华民族特有的精神价值、思维方法、生命理论和医疗经验，不仅对于传承中医学术具有重要的历史价值，更是现代中医药科技创新和学术进步的源头和根基。保护和利用好中医药古籍，是弘扬中国优秀传统文化、传承中医学术的必由之路，事关中医药事业发展全局。

1949 年以来，在政府的大力支持和推动下，开展了系统的中医药古籍整理研究。1958 年，国务院科学规划委员会古籍整理出版规划小组在北京成立，负责指导全国的古籍整理出版工作。1982 年，国务院古籍整理出版规划小组召开全国古籍整理出版规划会议，制定了《古籍整理出版规划（1982—1990）》，卫生部先后下达了两批 200 余种中医古籍整理任务，掀起了中医古籍整理研究的新高潮，对中医文化与学术的弘扬、传承和发展，发挥了极其重要的作用，产生了不可估量的深远影响。

2007 年《国务院办公厅关于进一步加强古籍保护工作的意见》明确提出进一步加强古籍整理、出版和研究利用，以及

"保护为主、抢救第一、合理利用、加强管理"的方针。2009年《国务院关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》指出，要"开展中医药古籍普查登记，建立综合信息数据库和珍贵古籍名录，加强整理、出版、研究和利用"。《中医药创新发展规划纲要（2006—2020）》强调继承与创新并重，推动中医药传承与创新发展。

2003～2010年，国家财政多次立项支持中国中医科学院开展针对性中医药古籍抢救保护工作，在中国中医科学院图书馆设立全国唯一的行业古籍保护中心，影印抢救濒危珍本、孤本中医古籍1640余种；整理发布《中国中医古籍总目》；遴选351种孤本收入《中医古籍孤本大全》影印出版；开展了海外中医古籍目录调研和孤本回归工作，收集了11个国家和2个地区137个图书馆的240余种书目，基本摸清流失海外的中医古籍现状，确定国内失传的中医药古籍共有220种，复制出版海外所藏中医药古籍133种。2010年，国家财政部、国家中医药管理局设立"中医药古籍保护与利用能力建设项目"，资助整理400余种中医药古籍，并着眼于加强中医药古籍保护和研究机构建设，培养中医古籍整理研究的后备人才，全面提高中医药古籍保护与利用能力。

在此，国家中医药管理局成立了中医药古籍保护和利用专家组和项目办公室，专家组负责项目指导、咨询、质量把关，项目办公室负责实施过程的统筹协调。专家组成员对古籍整理研究具有丰富的经验，有的专家从事古籍整理研究长达70余年，深知中医药古籍整理研究的重要性、艰巨性与复杂性，履行职责认真务实。专家组从书目确定、版本选择、点校、注释等各方面，为项目实施提供了强有力的专业指导。老一辈专家

的学术水平和智慧，是项目成功的重要保证。项目承担单位山东中医药大学、南京中医药大学、上海中医药大学、福建中医药大学、浙江省中医药研究院、陕西省中医药研究院、河南省中医药研究院、辽宁中医药大学、成都中医药大学及所在省市中医药管理部门精心组织，充分发挥区域间互补协作的优势，并得到承担项目出版工作的中国中医药出版社大力配合，全面推进中医药古籍保护与利用网络体系的构建和人才队伍建设，使一批有志于中医学术传承与古籍整理工作的人才凝聚在一起，研究队伍日益壮大，研究水平不断提高。

本着“抢救、保护、发掘、利用”的理念，该项目重点选择近60年未曾出版的重要古医籍，综合考虑所选古籍的保护价值、学术价值和实用价值。400余种中医药古籍涵盖了医经、基础理论、诊法、伤寒金匮、温病、本草、方书、内科、外科、女科、儿科、伤科、眼科、咽喉口齿、针灸推拿、养生、医案医话医论、医史、临证综合等门类，跨越唐、宋、金元、明以迄清末。全部古籍均按照项目办公室组织完成的行业标准《中医古籍整理规范》及《中医药古籍整理细则》进行整理校注，绝大多数中医药古籍是第一次校注出版，一批孤本、稿本、抄本更是首次整理面世。对一些重要学术问题的研究成果，则集中收录于各书的“校注说明”或“校注后记”中。

“既出书又出人”是本项目追求的目标。近年来，中医药古籍整理工作形势严峻，老一辈逐渐退出，新一代普遍存在整理研究古籍的经验不足、专业思想不坚定等问题，使中医古籍整理面临人才流失严重、青黄不接的局面。通过本项目实施，搭建平台，完善机制，培养队伍，提升能力，经过近5年的建设，锻炼了一批优秀人才，老中青三代齐聚一堂，有效地稳定

了研究队伍，为中医药古籍整理工作的开展和中医文化与学术的传承提供必备的知识和人才储备。

本项目的实施与《中国古医籍整理丛书》的出版，对于加强中医药古籍文献研究队伍建设、建立古籍研究平台，提高古籍整理水平均具有积极的推动作用，对弘扬我国优秀传统文化，推进中医药继承创新，进一步发挥中医药服务民众的养生保健与防病治病作用将产生深远影响。

第九届、第十届全国人大常委会副委员长许嘉璐先生，国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长、中华中医药学会会长王国强先生，我国著名医史文献专家、中国中医科学院马继兴先生在百忙之中为丛书作序，我们深表敬意和感谢。

由于参与校注整理工作的人员较多，水平不一，诸多方面尚未臻完善，希望专家、读者不吝赐教。

国家中医药管理局中医药古籍保护与利用能力建设项目办公室

二〇一四年十二月

许 序

“中医”之名立，迄今不逾百年，所以冠以“中”字者，以别于“洋”与“西”也。慎思之，明辨之，斯名之出，无奈耳，或亦时人不甘泯没而特标其犹在之举也。

前此，祖传医术（今世方称为“学”）绵延数千载，救民无数；华夏屡遭时疫，皆仰之以度困厄。中华民族之未如印第安遭染殖民者所携疾病而族灭者，中医之功也。

医兴则国兴，国强则医强。百年运衰，岂但国土肢解，五千年文明亦不得全，非遭泯灭，即蒙冤扭曲。西方医学以其捷便速效，始则为传教之利器，继则以“科学”之冕畅行于中华。中医虽为内外所夹击，斥之为蒙昧，为伪医，然四亿同胞衣食不保，得获西医之益者甚寡，中医犹为人民之所赖。虽然，中国医学日益陵替，乃不可免，势使之然也。呜呼！覆巢之下安有完卵？

嗣后，国家新生，中医旋即得以重振，与西医并举，探寻结合之路。今也，中华诸多文化，自民俗、礼仪、工艺、戏曲、历史、文学，以至伦理、信仰，皆渐复起，中国医学之兴乃属必然。

迄今中医犹为国家医疗系统之辅，城市尤甚。何哉？盖一则西医赖声、光、电技术而于20世纪发展极速，中医则难见其进。二则国人惊羡西医之“立竿见影”，遂以为其事事胜于中医。然西医已自觉将入绝境：其若干医法正负效应相若，甚或负远逾于正；研究医理者，渐知人乃一整体，心、身非如中世纪所认定为二对立物，且人体亦非宇宙之中心，仅为其一小单位，与宇宙万象万物息息相关。认识至此，其已向中国医学之理念“靠拢”矣，虽彼未必知中国医学何如也。唯其不知中国医理何如，纯由其实践而有所悟，益以证中国之认识人体不为伪，亦不为玄虚。然国人知此趋向者，几人？

国医欲再现宋明清高峰，成国中主流医学，则一须继承，一须创新。继承则必深研原典，激清汰浊，复吸纳西医及我藏、蒙、维、回、苗、彝诸民族医术之精华；创新之道，在于今之科技，既用其器，亦参照其道，反思己之医理，审问之，笃行之，深化之，普及之，于普及中认知人体及环境古今之异，以建成当代国医理论。欲达于斯境，或需百年欤？予恐西医既已醒悟，若加力吸收中医精粹，促中医西医深度结合，形成21世纪之新医学，届时“制高点”将在何方？国人于此转折之机，能不忧虑而奋力乎？

予所谓深研之原典，非指一二习见之书、千古权威之作；就医界整体言之，所传所承自应为医籍之全部。盖后世名医所著，乃其秉诸前人所述，总结终生行医用药经验所得，自当已成今世、后世之要籍。

盛世修典，信然。盖典籍得修，方可言传言承。虽前此50余载已启医籍整理、出版之役，惜旋即中辍。阅20载再兴整理、出版之潮，世所罕见之要籍千余部陆续问世，洋洋大观。

今复有“中医药古籍保护与利用能力建设”之工程，集九省市专家，历经五载，董理出版自唐迄清医籍，都400余种，凡中医之基础医理、伤寒、温病及各科诊治、医案医话、推拿本草，俱涵盖之。

噫！璐既知此，能不胜其悦乎？汇集刻印医籍，自古有之，然孰与今世之盛且精也！自今而后，中国医家及患者，得览斯典，当于前人益敬而畏之矣。中华民族之屡经灾难而益蕃，乃至未来之永续，端赖之也，自今以往岂可不后出转精乎？典籍既蜂出矣，余则有望于来者。

谨序。

第九届、十届全国人大常委会副委员长

許嘉璐

二〇一四年冬

王 序

中医学是中华民族在长期生产生活实践中，在与疾病作斗争中逐步形成并不断丰富发展的医学科学，是中国古代科学的瑰宝，为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献，对世界文明进步产生了积极影响。时至今日，中医学作为我国医学的特色和重要医药卫生资源，与西医学相互补充、相互促进、协调发展，共同担负着维护和促进人民健康的任务，已成为我国医药卫生事业的重要特征和显著优势。

中医药古籍在存世的中华古籍中占有相当重要的比重，不仅是中医学术传承数千年最为重要的知识载体，也是中医为中华民族繁衍昌盛发挥重要作用的历史见证。中医药典籍不仅承载着中医的学术经验，而且蕴含着中华民族优秀的思想文化，凝聚着中华民族的聪明智慧，是祖先留给我们的宝贵物质财富和精神财富。加强对中医药古籍的保护与利用，既是中医学发展的需要，也是传承中华文化的迫切要求，更是历史赋予我们的责任。

2010 年，国家中医药管理局启动了中医药古籍保护与利用

能力建设项目。这既是传承中医药的重要工程，也是弘扬优秀民族文化的重要举措，不仅能够全面推进中医药的有效继承和创新发展，为维护人民健康做出贡献，也能够彰显中华民族的璀璨文化，为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出贡献。

相信这项工作一定能造福当今，嘉惠后世，福泽绵长。

国家卫生与计划生育委员会副主任

国家中医药管理局局长

中华中医药学会会长

王国强

二〇一四年十二月

马序

新中国成立以来，党和国家高度重视中医药事业发展，重视古籍的保护、整理和研究工作。自1958年始，国务院先后成立了三届古籍整理出版规划小组，分别由齐燕铭、李一氓、匡亚明担任组长，主持制订了《整理和出版古籍十年规划（1962—1972）》《古籍整理出版规划（1982—1990）》《中国古籍整理出版十年规划和"八五"计划（1991—2000）》等，而第三次规划中医药古籍整理即纳入其中。1982年9月，卫生部下发《1982—1990年中医古籍整理出版规划》，1983年1月，中医古籍整理出版办公室正式成立，保证了中医古籍整理出版规划的实施。2002年2月，《国家古籍整理出版"十五"（2001—2005）重点规划》经新闻出版署和全国古籍整理出版规划领导小组批准，颁布实施。其后，又陆续制定了国家古籍整理出版"十一五"和"十二五"重点规划。国家财政多次立项支持中国中医科学院开展针对性中医药古籍抢救保护工作，文化部在中国中医科学院图书馆专门设立全国唯一的行业古籍保护中心，国家先后投入中医药古籍保护专项经费超过3000万

元，影印抢救濒危珍、善、孤本中医古籍1640余种，开展了海外中医古籍目录调研和孤本回归工作。2010年，国家财政部、国家中医药管理局安排国家公共卫生专项资金，设立了“中医药古籍保护与利用能力建设项目”，这是继1982～1986年第一批、第二批重要中医药古籍整理之后的又一次大规模古籍整理工程，重点整理新中国成立后未曾出版的重要古籍，目标是形成并普及规范的通行本、传世本。

为保证项目的顺利实施，项目组特别成立了专家组，承担咨询和技术指导，以及古籍出版之前的审定工作。专家组中的许多成员虽逾古稀之年，但老骥伏枥，孜孜不倦，不仅对项目进行宏观指导和质量把关，更重要的是通过古籍整理，以老带新，言传身教，培养一批中医药古籍整理研究的后备人才，促进了中医药古籍保护和研究机构建设，全面提升了我国中医药古籍保护与利用能力。

作为项目组顾问之一，我深感中医药古籍保护、抢救与整理工作的重要性和紧迫性，也深知传承中医药古籍整理经验任重而道远。令人欣慰的是，在项目实施过程中，我看到了老中青三代的紧密衔接，看到了大家的坚持和努力，看到了年轻一代的成长。相信中医药古籍整理工作的将来会越来越好，中医药学的发展会越来越好。

欣喜之余，以是为序。

中国中医科学院研究员

马继兴

二〇一四年十二月

校注说明

《食物本草》作者卢和（1440—1514），字廉夫，浙江东阳人。卢氏为朱丹溪私淑弟子，主要著作有《食物本草》《丹溪纂要》。

本书现存版本有二卷本、三卷本和四卷本三种。二卷本为明万历年间胡文焕刊本（即《寿养丛书》本，简称胡文焕本）；三卷本为明万历夷白堂主人校刊本（有谷中虚序）；四卷本包含明隆庆五年（1571）一乐堂后泉书舍重刊本（尚友堂梓行本）、明隆庆四年金陵仲氏后泉书室梓行本（大成斋藏版，辛丑重刻本）等。其中，尚友堂梓行本刊印较早，保存较好，印刷较精，扉页有“清江玉贵校，一乐堂刊行”的牌记，本次整理以此为底本。胡文焕本为主校本。明万历夷白堂主人校刊本（简称“夷白堂本”）为参校本。其中，夷白堂本虽年代最早，但《四库全书总目》未收，《中国古籍善本书目》《现存本草书录》未著录，《中国医籍通考》著“夷白堂主人《食物本草》，三卷，佚”，仅日人丹波元胤编《中国医籍考》卷十五食治著录有“夷白堂主人《食物本草》，三卷，存”。日本内阁文库有日本江户时代写本，题“清夷白堂主人校，江户写”。此版本著录不明确，且为影印本，故将其作为校本。

本次校注具体说明如下：

1. 采用简体横排形式，对原书进行句读。

2. 凡底本中的繁体字、异体字、古字、俗字，予以径改，不出注。底本中通假字，原文不改，出校说明。难字、生僻字词酌加注释。

3. 凡底本中有明显误脱衍倒之处，信而有征者，予以改正，并出校说明；无确切证据者，出校存疑。

4. 凡底本与校本之字有异，义皆可通者，原文不改，出校说明；校本明显有误者，不再出校。

序

从来饮食用以养生，而性味之类各殊，盖烹治调和之道，是不可以不识。予于诸书，考集其类，凡属饮食，编录一集，庶无昧于其味与性焉耳。

东阳卢氏识

目　录

卷　一

卷二

卷　三

卷 四

卷　一

水　类

井水　新汲即用，利人疗病。平旦第一汲者，为井华水，又与诸水不同。井水，有远从地脉来者，为上；有从近处江河中渗来者，欠佳。又城市人家稠密，沟渠污水杂入井中成碱[①]，用须煎滚，停顿一时，候碱下坠，取上面清水用之。否则气味俱恶，而煎茶、酿酒、作豆腐三事尤不堪也。又雨后其水浑浊，须擂桃、杏仁，连汁投入水中搅匀，少时则浑浊坠底矣。《易》曰：井泥不食。谨之。

千里水　即远来流水也。从西来者，谓之东流水。二水味平无毒，主病后虚弱，及荡涤邪秽。扬之过万，名曰甘澜水[②]。以木盆盛，水杓扬之，泡起作珠子数千颗，击取煮药。治霍乱及入膀胱奔豚气，用之殊胜，诚与诸水不同。炼云母粉用之，即其验也。古云流水不腐，但江河水善恶有不可知者。昔年，予在浔州，忽一日城中马死数百。询之，云：数日前，有雨洗出山谷中蛇虫之毒，马饮其水而致然也。不可不知。

秋露水　味甘，平，无毒。在百草头上者，愈百病，止消渴，令人身轻不饥，肌肉悦泽；柏叶上者，明目；百花上者，益颜色。

腊雪水　甘，大寒。解天行时疫及一切毒，淹藏果实良。

---

① 碱：原脱，夷白堂本作“醶”（xiān 先）。但“醶”在此不通，应为“鹼”（今碱字）之俗写，现改为“碱”。

② 甘澜水：“澜”原作“爛”，据常例改。把水放在盆内，用瓢将水扬起来，倒下去，如此多次，直到水面上有无数水珠翻滚。

春雪水生虫不堪。

乳穴水 乃岩穴中涓而出之水，秤之重于它水，煎沸上有盐花。味温，甘，无毒。肥健人，令能食，体润不老，与乳同功。取以作饭及酿酒，大有益也。穴有小鱼补人，见鱼类。

寒泉水 味甘，平，无毒。主消渴反胃，去热淋及暑痢，兼洗漆疮，射痈肿令散，下热气，利小便，并宜饮之。

夏冰 味甘，大寒，无毒。去热除烦。暑月食之，与气候相反，入腹冷热相激，非所宜也。止可隐映饮食，取其气之冷耳。若敲碎食之，暂时爽快，久当成疾。

温泉水 性热，有毒，切不可饮。一云：下有硫黄，即令水热，当其热处可燖①猪羊。主治风顽痹，浴之可除。庐山下有温泉池，往来方士教令患疥癞及杨梅疮者，饱食入池，久浴得汗出乃止，旬日诸疮自愈。然水有硫黄臭气，故应愈诸风恶疾，体虚者毋得轻入。

浆水 以粟米或仓米饮酿成者。味甘酸，微温，无毒。调中引气，宣和强力，通关开胃，止霍乱泄痢，消宿食，解烦，去睡，止呕，白肤体。似水者至冷，妊娠忌食。不可同李子食，令吐利。丹溪云：浆水性冷，善走化滞物，消解烦渴，宜作粥。薄暮食之，去睡，理脏腑。

热汤 须百沸过，若半沸者饭之，病胀。患霍乱手足转筋，若以铜瓦器盛汤熨脐，效。

繁露水 是秋露繁浓时水也。作盘以收之，煎令稠，食之延年不饥。以之造酒，名秋露白，味最香洌。

梅雨水 洗癣疥，灭瘢痕，入酱令易热。沾衣便腐，浣垢

---

① 燖（xún 寻）：用开水烫后去毛。

如灰汁，有异它水。

半天河水 即上天雨泽水也。治心病、鬼疰[①]、狂、邪气恶毒。

冬霜水 寒，无毒。团食者，主解酒热、伤寒鼻塞、酒后面赤。

雹水 酱味不正，当时取一二升内瓮中，即如本味。

方诸水 味甘，寒，无毒。主明目定心，去小儿热烦，止渴。方诸，大蚌也。《周礼》明诸承水于月谓之方诸，陈馔以为玄酒。

花水 平，无毒。主渴。远行无水，和苦瓜蒌为丸，服之永无渴。

粮罂[②]水 味辛平，小毒。主鬼气中恶、疰忤[③]、心腹痛、恶梦鬼神。进一合，多饮令人心闷。又云，洗眼见鬼出古冢物罂中。

甑[④]气水 主长毛发。以物于炊饭时承取，沐头令发长密黑润。不能多得，朝朝梳摩小儿头，渐觉有益。

生熟汤 味咸，无毒。熬盐投中饮之，吐宿食毒恶物，消气胪胀[⑤]，亦主痰疟，调中消食。又人大醉及食瓜果过度，以生[⑥]熟汤浸身，汤皆为酒及瓜果气味。

---

① 鬼疰：病证名，又名疰（注）病。疰，转注、留住，指一些具有传染性和病程迁延的疾病。

② 粮罂（yīng 应）：盛粮的陶器，大肚小口。古代墓葬用为明器。

③ 疰忤：病名，俗称中邪。由于冒犯不正之气所引起。其症状或为错言妄语、牙紧口噤，或为头旋晕倒、昏迷不醒。

④ 甑（zèng 赠）：古代蒸饭的一种瓦器。底部有许多透蒸气的孔格，置于鬲上蒸煮，如同现代的蒸锅。

⑤ 胪（lú 卢）胀：腹胀。

⑥ 生：原作“去”，据夷白堂本及胡文焕本改。

屋漏水 大有毒，误食必生恶疾。以洗犬咬疮可即愈。

猪槽水 无毒。治诸蛊毒蛇咬，可浸疮。

溺坑水 无毒。主[1]消渴，解河豚鱼毒。

盐胆水 味咸苦，有大毒。此水盐初熟槽中沥黑汁也，人与六畜皆不可食。

冢井水 有毒，人中之不活。欲入者，先试以鸡毛，如直下者无毒，如回旋而舞者则有毒。先以热醋数斗投井可入。

洗碗水 主恶疮久不差者。煎沸以盐投中，洗之立效。

蟹膏水 以膏投漆中化为水，古人用和药。又蚯蚓去泥，以盐涂之，或内入葱中化为水。主天行诸热病、癫痫等疾。又涂丹毒并敷漆疮，效。

阴地流泉水 饮之令人发疟瘴，又损脚令软。又云饮泽中停水，令人主瘕病。

卤水 味苦咸，无毒。主大热，消渴，狂烦，除邪及下蛊毒，柔肌肤，去湿热，消痰，磨积块，洗涤垢腻。勿过服，顿损人。

地浆水 气寒，无毒。掘地作坎，以水沃其中，搅令浊，俄顷取之。主解中诸毒烦闷、山中菌毒。又枫树上菌食之，令人笑不止，饮此解之。

清明水及谷雨水 味甘。取长江者为良。以之造酒可储久，色绀[2]味冽。此水盖取其时候之气耳。

炊汤水 经宿洗面无颜色，洗身成癣。

甘露水及醴[3]泉水 味甘美，无毒。食之润五脏，长年不

---

① 主：原脱，据夷白堂本及胡文焕本补。

② 绀（gàn 赣）：微呈红色的深青色。

③ 醴（lǐ 里）：甘，甜。

饥，主胸膈诸热，明目止渴。此水不可易得，附录之以备参考。

上诸水日常所用，人多忽之。殊不知天之生人，水谷以养之。故曰：水去则荣散，谷消则卫亡。仲景曰：水入于经，其血乃成；谷入于胃，脉道乃行。水之于人，不亦重乎？故人之形体有厚薄，年寿有长短，多由于水土禀受滋养之不同。验之南北水土、人物可见矣。

谷 类

粳米 味甘苦，平，无毒。主益气，止烦，止泄痢，壮筋骨，通血脉，和五脏，补益胃气，其功莫及。小儿初生，煮粥汁如乳，量与食，开胃助谷神，甚佳。合芡实煮粥食之，益精强志，耳目聪明。新者乍食，亦少动风气。陈者更下气，病人尤宜。服同苍耳，食之忽心痛。有早、中、晚三收，以白晚米为第一。各处所产，种数甚多，气味不能无少异，而亦不大相远也。天生五谷[1]，所以养人，得之则生，不得则死。此其得天地中和之气，同造化生育之功，故不比它物可名言也。本草所主在药，故略耳。

粟米 味咸，气微寒，无毒。主养肾气，去脾胃热，益气。陈者味苦，主胃热消渴，利小便，止痢，压丹石毒，解小麦毒。煮粥性暖，初生小儿研细煮粥如乳，每少与饮之，助谷神，达肠胃，甚佳。不可与杏仁同食，令人吐泄。粟类多种，此则北

---

① 开胃……五谷：原作"小儿初生，煮粥汁如乳，量与食，开胃助谷，早、中、晚三收，以白晚米为第一。各处所产，种数甚多，气味不能无少异，而亦不大相远，神，甚佳。合芡实煮粥食之，益精强志，耳目聪明。新者乍食，亦少动风气。陈者更下气，病人尤宜。服同苍耳，人食之忽心痛。有早也。天生五谷"，语义不通，中间文字颠倒，据夷白堂本及胡文焕本乙正。

人所常食者是也。又舂为粉食，主气弱，食不消化，呕逆，解诸毒。又蒸作糗食[1]，味甘苦寒，又云酸寒，主寒中，除热渴，解积实大肠。一种糯粟，即秫也，余见粳米下。

糯米 味苦甘，温，无毒。主温中，令人多热，大便坚，此《本草经》文也。诸家有云：性微寒，妊娠与杂肉食不利子，久食身软，以缓筋也。又云：寒，使人多睡，发风动气，拥[2]经络气，止霍乱。又云：凉，补中益气，行荣卫中积血。所论盖不同也。夫所谓不利，缓筋，多睡之类，以其性懦所致。若谓因其性寒，糯米造酒最宜，岂寒乎？农家于冬月用作糍，喂牛免冻伤最验，是则糯米之性当如经文所言。

黍米 味甘，温，无毒。主益气补中，多热令人烦。又云：性寒，有小毒，不可久食，昏五脏，令人好睡，小儿食之不能行，缓人筋骨，绝血脉。不可与白酒、葵菜、牛肉同食。有丹黑数种[3]，比粟米略大。今北地所种，多是秫黍，最黏，又名黄糯，只以作酒，谓之黄米酒，此米且动风，人少食。

秫米 味甘，微寒。止寒热，利大肠，疗漆疮，杀疮疥毒热，拥五脏气，动风。作饭最黏，惟可作酒，汁亦少。

黄粱米 味甘平，无毒。益气和中，止泄痢，去风湿痹。其穗大毛长，谷米俱粗于白粱，取子少，不耐水旱。食之香美，逾于诸粱，号为竹根黄。其青白二色，微凉，惟此甘平，岂时[4]得中和之正气多邪？

白粱米 味甘，微寒，无毒。主除热益气，移五脏气，续

---

① 糗（qiǔ）食：预加工的便携食物。

② 拥：阻塞。

③ 种：原作“肿”，据夷白堂本及胡文焕本改。

④ 时：夷白堂本及胡文焕本作“非”。

筋骨，止烦满。其穗大，多毛且长，谷粗扁长不似粟圆，米亦白而大。食之香美，次于黄粱，亦堪作粉。

青粱米　味甘，微寒，无毒。主胃痹，热中消渴，止泄痢，利小便，益气补中，健脾，止泄精，轻身。一云：此米醋浸三日，百蒸百暴，裹藏远行，一食可度数日。其谷穗有毛，微青而细，早熟少收。夏月食之极清凉。但味短而涩，色恶，不如[1]黄白粱，故人少种。

稷米　味甘，无毒。益气补不足。又云：冷，治热，发冷病气，解瓠[2]毒。以其早熟，又香可爱，因以供祭。然味淡，诸谷之中，此为下。苗种者，惟以防荒年耳。

陈廪米　味咸酸，温，无毒。主下气，除烦渴，调胃，止泄泻。又云：廪米有粳，有粟，诸家并不说何米。然二米陈者，性冷，频食令人自利，此说与上经文稍戾。

秫蜀[3]　谷之最长，米粒亦大而多者。北地种之，以备缺粮，否则喂牛马也。南人呼为芦穄[4]。

香稻米　味甘软，其气甜香可爱，有红白二种。又有一类红长者，三粒仅一寸许，比它谷晚收，开胃益中，滑涩补精。但人不常食，亦不多种也。

茭米　生湖泊中，性微寒，无毒。古人以为美馔，作饭亦脆涩。

---

①　色恶不如：原作“色可食如”，据夷白堂本及胡文焕本改。

②　瓠（hù 户）：味甘，性平，微毒。《滇南本草》：“做菜不可多食，多则腹痛，心寒，呕吐。”

③　秫蜀（shǔ 属）：高粱之异名，亦称蜀黍、蜀秫、芦穄。

④　芦穄（jì 计）：高粱之异名。

菵[1]**米**　味甘，寒，无毒。主利肠胃，久食不饥，去热益人。可为饭，生水田中，苗子似小麦而小，四月熟。

蓬草米　作饭食之，无异粳米，俭年物也。

狼尾子米　作黎食之，令人不饥，生泽地中。

稗[2]**子**　味脆，气辛，可以为饭。

秕米　味甘平。通肠开胃，下气，磨积块。制作糗食，延年不饥，充滑肤体，可以颐养。昔陈平食糠而肥，粃米即精米上细糠也。

小麦　味甘，微寒，无毒。除热，止燥渴咽干，利小便，养肝气，止漏血、唾血。秋种冬长，春秀夏实，具四时之气，为五谷之贵。有地暖，春种夏收者，气不足，有小毒。面味甘温，补虚养气，实肤体，厚五脏肠胃，强气力。然性拥热，少动风气，不可与菜同食。萝卜能解面毒，同食最宜。

面筋　以麸洗去皮为之，性与面仍相类且难化。丹溪曰：面热而麸凉，若用麦以代谷，须晒令燥，以少水润之，舂[3]去外皮，煮以为饭，食之庶无面热之患。愚以东南地本卑湿，又雨水频多，麦已受湿，又不曾出汗，食之故作渴，动风气，助湿发热。西北地本高燥，雨水又少，麦不受湿，复入地窖出汗，至八九月食之。又北人禀厚少湿，宜其常食而不病也。

大麦　味咸甘，温，微寒，无毒。主消渴，除热，益气调中。又云，令人多热，为五谷长，平胃消食，疗胀。暴食亦似

---

① 菵（wǎng 往）：原作"茼"，夷白堂本作"芮"，胡文焕本作"菵"，胡文焕本义胜，故改。菵，一种生长在田间的草，可作饲料，亦称"水稗子"。

② 稗（bài 拜）：一年生草本植物，长在稻田或低湿的地方，形似稻。

③ 舂：原作"春"，据夷白堂本及胡文焕本改。

脚软，以其下气也。久食甚宜人，头发不白，补虚劳，壮血脉，益颜色，实五脏，止泄，令人肥白滑肌。为面胜小麦，无燥病。丹溪云：初熟时，人因缺谷，多炒而食之，有火，能生热病。一云，久食多食，能消肾，戒之。

荞麦 味甘平，寒，无毒。实肠胃，益气，久食动风，令人头眩。和猪肉食，令人患热风，脱人眉须。虽动诸病，犹剉丹石，炼五脏滓秽①。俗谓：一年沉滞积在肠胃间，食此麦乃消去。

黑大豆 味甘，平，无毒。炒食去水肿，消谷，止膝痛腹胀，除湿痹。乍食体重，忌食猪肉。十岁以下小儿勿食，恐一时食猪肉，拥气至危。煮食及饮汁，凉，下热肿，解热毒及乌、附、丹石诸毒，除胸胃中热、大小便血，散五脏结气。一种小黑豆最佳。陶节菴以黑豆入盐煮，时常食之，谓能补肾。盖豆味咸，肾之谷②，又形类肾，黑色属水也，妙哉。

白豆 平，无毒。补五脏，益中，助经脉调和，暖肠胃，杀鬼气。浙东一种味甚胜，用以作酱、作腐，极佳。北之水白豆相似而不及也。如③黄班等豆，本草不著，大率相类亦不及也。

赤小豆 味甘酸，平，无毒。主下水，消热毒，排脓血，止泄，利小便，去胀满，除消渴，下乳汁。久食虚人，令枯瘦。解小麦毒，和鲤鱼煮食，愈脚气水肿。痢后气满不能食者，宜煮食之。不可同鱼醋食。

绿豆 味甘寒，无毒。主治消渴、丹毒、烦热、风疹，补

---

① 滓秽：原作“泽秽”，据夷白堂本及胡文焕本改。

② 谷：原脱，据夷白堂本及胡文焕本补。

③ 如：夷白堂本及胡文焕本作“青”。

益，和五脏，行经脉，解食物诸药毒，发动风气，消肿下气。若欲去病，须不去皮，盖皮寒肉平。煮食作饼，炙佳。一云，为粉荡皮，能解酒毒，以水调服之，亦能解菰、砒毒。

豌豆 味甘，平，无毒。调顺荣卫，益中平气。又云，发气疾。

扁豆 味甘，气微温。主和中下气，治霍乱吐痢不止，杀一切草木及酒毒。生嚼及煎汤服，亦解河豚毒。叶主霍乱，花主女子赤白下，干末米饮和服之。有黑白二种，黑者少冷，入药俱用白者。患寒热病及患冷气人不可食。

蚕豆 味甘，温，气微辛。主快胃，利五脏。或点茶，或炒食，佳。又有筋豆、蛾眉豆、虎爪豆、羊眼豆、劳豆、豇豆类，只可茶食而已。一种刀豆，长尺许，可入酱用之。

罂粟 味甘，平，无毒。行风气，逐邪热，疗反胃，胸中痰滞，丹石发动，不下食。和竹沥煮粥食极佳。然性寒，以有竹沥，利大小肠，不宜多食。又过度则动膀胱气。粟壳性涩，止泄痢涩肠，令人虚劳。嗽者多用止嗽，及湿热泄痢者用止痢，劫病之功虽急，杀人如剑，戒之。

芝麻 味甘，气寒，无毒。治虚劳，滑肠胃，行风气，通血脉，去头浮风，润肌肤。乳母食之，小儿不生热病。又生嚼敷小儿头上诸疮，良。

胡麻① 味甘，气平，无毒。一名巨胜，苗名青蘘②。

---

① 胡麻：黑芝麻之异名。《本经》作胡麻，《本草品汇精要》作巨胜子。

② 青蘘（ráng 瓤）：芝麻之嫩叶。

麻蕡[①] 味辛，气平，有毒。主劳伤，利脏，下血寒气，破积，止痹，散脓。多食令见鬼狂走，久服通神明，轻身。麻子，味甘平，无毒。入足太阴经、手阳明经。《诗》所谓"丘中有麻"是也。

穬[②]**麦** 味甘，微寒，无毒。主轻身，除热，久服令人多力健行。作蘖[③]，温，消食和中。作饼食，不动气，甚益人。

蔄[④]**实** 味苦，平，无毒。主赤白冷痢，破痈肿，亦可食。

上五谷，乃天生养人之物，但人之种艺，一则取其资生之功，二则计其肥家之利。南之粳，北之粟，功利两全，故多种食之。如黄粱甚美而益人，故有膏粱之称，人则以其费地薄收而不种。识者，凡谷类当不计其利，惟取其能养人者多种而食之，可也。

菜　类

萝卜 味甘，温平，无毒。散气，及炮煮食，大下气消谷，去痰癖，利关节，炼五脏恶气，治面并豆腐毒，止咳嗽，疗肺痿吐血，温中，补不足，肥健人，令肤肌白细。生汁，主消渴、禁口痢，大验。同猪羊肉、鲫鱼煮食，更补益。服地黄、何首乌者[⑤]，食之发白。其茎叶气性大率相类。丹溪云：熟者多食，停滞膈间成溢饮，以其甘多辛少也。《本草》谓之莱菔。《衍义》云：散气用生姜，下气用莱菔。子治喘

---

① 麻蕡（fén 坟）：夷白堂本及胡文焕本作"蕡"，疑为"蕡"大麻的籽实。

② 穬（kuàng 况）麦：大麦的一种。

③ 蘖（niè 聂）：酿酒的曲。

④ 蔄（qǐng 请）实：夷白堂本作"茼"，同"苘"，义胜。即苘麻子。

⑤ 者：原作"煮"，据夷白堂本及胡文焕本改。

嗽，下气消食。水研服吐风痰；醋研涂消肿毒。一种胡萝卜，味甘而用不及。

韭菜 味辛微酸，温，无毒。归心，安和五脏六腑，除胸中热，下气，令人能食，利病人，可久食。又云：益阳，止泄尿血，暖腰膝，除胸腹冷痛痃癖[1]。春食香，夏食臭，冬食动宿饮，五月食昏人乏力。不可合牛肉食，酒后忌食。丹溪云：韭汁冷饮，下膈中瘀血甚验。以其属金而有水与土，其性急，又能克肝气，多食则昏神。其子治虚劳损肾梦泄良。又未出土者为韭黄，食之即滞气，最不宜。韭花食之动风。根治诸癣。大抵葱、韭皆常食，但葱冷而韭温，于人有益。

薤 味辛苦，气温，入手阳明经，无毒。主金疮、疮败，轻身不饥，耐老，宜心，归骨，菜芝也。除寒热，去水气，温中散结，利病人，止久痢、冷泄、赤白带，通神，安魂魄，益气续筋骨，解毒。骨鲠食之即下。有赤白二种，白者补而美，赤者主金疮风，苦而无味。又云，白色者最好，虽有辛而不荤五脏。又云，凡用葱薤，皆去青留白，以白冷[2]而青热也。故断赤痢方，取薤白同黄檗煮，服之，言性冷而解毒矣。又治霍乱干呕不息。煮汁又治疥疮，捣汁又治大虎咬，又治产后诸痢并汤火伤。但发热病，不宜多食。又不可与牛肉同食，令人作癥瘕也。

葱 叶温，白与须平，味辛，无毒。主明目，补中不足。其茎白入手太阴经、足阳明经，可作汤。主伤寒寒热、中风、面目肿、骨肉疼、喉痹不通，安胎。归目，除肝邪，利五脏，

---

① 痃癖（xuánpǐ 旋痞）：病名。脐腹偏侧或胁肋部时有筋脉攻撑急痛的病症。

② 冷：原作“令”，据夷白堂本及胡文焕本改。

益瞳精，杀百药毒，通大小肠。疗霍乱转筋、奔豚气、脚气、心腹痛、目眩及心迷闷，止衄，杀一切鱼肉毒。又治打扑损并刀杖疮。连根用，主伤寒头痛如破。又茎叶用盐研，贴蛇虫伤、水肿、痛，治蚯蚓毒。此冻葱也，经冬不凋，不结子，分茎莳[①]种，茎叶俱软，气味香佳，食用最宜。忌与蜜同食。有一种楼葱，即龙角葱，亦冻类。又胡葱、汉葱、茖[②]葱，数种不同，大抵以发散为功，多食昏人神，只调和食品可也。

蔓菁 味温，无毒。利五脏，消食益气，令人肥健，可常食。北方种之甚多，春食苗，夏食心，秋食茎，冬食根，菜中最有益于用者。南方地不同，所种形类已变矣。

菘菜 味甘，温，无毒。利肠胃，除烦，解酒渴，去鱼腥，消食下气，治瘴，止热嗽胸膈闷。不益人，食之觉冷，姜能制之。一云，夏至前食，发皮肤风痒，动气发病。紫花菘，行风气，去邪热。花，糟食甚美。服甘草勿食，令病不愈。北人往南患足疾者勿食。牛肚菘，叶最厚，味甘；紫菘，叶薄细，味少苦；白菘，似蔓菁，犹一类也。北地无菘，有种者形亦变。

芥菜 味辛，气温，无毒。归鼻，除肾邪，利九窍，明耳目，安中，除邪气，止咳嗽冷气，去头面风。多食动风气，发丹石。不可同兔肉食，生恶疮，同鲫鱼食，发水肿。子，主敷射工及疰气、疝气，发汗，胸膈痰冷，面黄。又和药为膏，治骨节痛。丹溪云：痰在皮里膜外，非此不能达。又游肿诸毒，为末，猪胆和如泥，敷之。但其类多。青芥叶粗大，味辣，好；

① 莳（shì 是）：移栽。
② 茖（gè 个）葱：一种野葱。

紫芥作齏[1]佳；白芥尤辛美。俱入药，出太[2]源。

苋菜 味甘，寒，无毒。通九窍。又云，食动风，令人烦闷，冷中损腹。子，主青盲白翳[3]，明目，除邪，利大小便，去寒热，杀蛇虫。久服益气力，不饥，轻身。叶忌与鳖同食。丹溪云，苋有六种：人苋、赤苋、白苋、紫苋、五色苋，其一即马齿苋也，下血。又入血分且善走，马齿苋同食下胎妙，临产煮食易产。又有野生一种灰条苋，亦可食，亦入药。

马齿苋 味酸，气寒，性滑，无毒。主目盲白翳，利大小便，止赤白下，去寒热，杀诸虫，止渴，破癥结痈疮。服之长年不老，和梳垢，封疔肿。又烧为灰，和陈醋滓，先灸疔肿以封之，根即出。又敷豌豆疮良。生捣汁服，当利下恶物，去白虫，亦治疳痢。又主三十六种风结疮，以一釜煮，澄清，内蜡三两，重煎成膏涂之。又涂白秃湿癣，敷杖疮，又疗多年恶疮，又治马咬马汗，射工毒。一种叶大者不堪，一种叶小节间有水银者可用，去茎用叶。此叶感阴气之多，而生食之宜和以蒜。余见苋菜下。

胡荽 味辛，气温，微毒。主消谷，治五脏，补不足，利大小肠，通小腹气，通心窍，拔四肢热，止头痛。久食损人精神，令人多忘，发腋臭，口臭，脚气，金疮。久病人食之脚弱。根，发痼疾。子，主小儿秃疮，油煎敷之。亦主蛊、五痔，及食肉中毒，吐下血不止，煮冷取汁服。又治小儿痘疹不出，欲令速出，用酒煎沸，勿令泄气，候冷去滓，微从项以下喷身令遍，除面不喷，包暖即出。

① 齏（jī 基）：同“齑”。细末。
② 太：原作“大”，据夷白堂本及胡文焕本改。
③ 翳：原作“瞖”，据夷白堂本改。

葵菜　味甘，气寒，阴中之阳，无毒。为百菜长，滑利不可多食。能宣导积壅，主客热，利小便，治恶疮及带下，散脓血恶汁。煮食，主丹石，发结热。叶烧为末，敷金疮，捣碎敷火疮。炙煮与小儿食，治热毒。下痢及大小丹痢，捣汁服。孕妇煮食之，易产。其心伤人，勿食。其叶皆黄，茎赤者勿食。不可与鲤鱼、黍米同食。天行症后，食之失明。花，治淋涩、水肿，催生落胎，并一切疥疮、小儿风疹子。花有五色，赤者治赤带，白者治白带，空心酒调末，服之。又赤治血燥，白治气燥，并痎疟[1]。又冬葵子，秋种经冬至春作子者，主脏腑寒热，羸瘦，五癃，利小便，疗妇人乳难，下乳汁，久服坚骨，长肌肉，轻身延年。产难取一二合杵破，水煮服之。痈疖未溃者，水吞三五粒。便作头脓出。根主恶疮，疗淋，利小便，服丹石人宜之。

小蒜　味辛，温，有小毒，归脾肾。主霍乱，腹中不安，消谷，理胃温中，除邪痹毒气、疔疮等毒。华佗用蒜虀吐人恶物，云是此。又云，大蒜久食损人目，伤肝，不可与鱼脍同食。

大蒜　味辛，气温，有毒，属火。主散痈肿䘌疮，除风邪，杀毒气，消食下气健胃，善化肉行湿，破冷气，烂痃癖，辟温疫气、瘴气、伏邪、恶蛊、毒蛇虫、溪毒。治中暑毒，霍乱转筋、腹痛，烂嚼温水送之。又鼻衄不止，捣碎涂脚心，止即拂去。醋浸经年者良。此物性热，气极晕，煮为羹臛[2]极俊美，动气亦微下气，温中，消谷。虽曰人喜食多于暑月，但生食久食，伤肝气，损目明，面无颜色，又伤肺伤脾，引痰，宜戒之。

---

① 痎（jiē 接）疟：疟疾的通称，亦指经年不愈的老疟。

② 臛（huò 或）：肉羹。

叶亦可食。独子者攻毒，如痈疽发背、恶疮肿核初发，取紫皮独头者切片贴肿心，炷艾灸其上，觉痛即起，焦者用新者再灸。疮初痛者灸不痛，不痛者灸痛，痒者亦如之。以多灸为良，无不效者。疣赘之类，亦依此灸之。

茄 味甘，寒。患冷人不可多食，热者少食无畏。多食损人，动气，发疮及痼疾，菜中惟此物无益。丹溪谓：茄属土，故甘而喜降火，药中用根煎汤洗足疮，蒂烧灰治口疮，甚效。皆甘以缓火之意。

菠薐菜[①] 冷，微毒。利五脏，通肠胃热，解酒毒。北人多食肉面，食此则平。南人多食鱼鳖水米，食此则冷，不可多食。冷大小肠，发腰痛，令人脚弱不能行。一云，服丹石人食之佳。刘禹锡《佳话录》云：此菜来自西域颇稜国，误呼菠薐。《艺苑雌黄》亦云。

苦荬[②] 冷，无毒。疗面目黄，强力止困，敷蛇虫咬[③]良。又汁敷疔肿，根即出。蚕妇食之坏蚕蛾[④]。

莙荙[⑤] 味平，微毒。补中下气，理脾胃，去头风，利五脏冷气。多食则动气。先患腹冷人食之破腹。茎灰淋汁洗衣，白如玉[⑥]色。

---

① 菠薐（léng 棱）菜：即菠菜。

② 苦荬（mǎi 买）：菊科植物苦荬菜的全草。

③ 咬：原作“交”，据夷白堂本及胡文焕本改。

④ 蚕妇……蚕蛾：《嘉祐本草》曰：“蚕蛾出时，切不可取拗，令蛾子青烂。蚕妇亦忌食。”

⑤ 莙荙（jūndá 君达）：菜名。甜菜的一种。

⑥ 玉：原作“五”，据夷白堂本及胡文焕本改。

荠菜　味甘，气温，无毒。主利肝气，和中。其实名菥蓂子[①]，主明目，目暴赤痛，去障翳。根汁点目中亦效。烧灰治赤白痢。

紫菀　味苦辛，温，无毒。主咳嗽，寒热结气，去蛊毒痿蹷[②]，安五脏，疗咳唾脓血，补虚劳，消痰止渴，润肌肤，添骨髓。连根叶采之，醋浸[③]，入少盐，收藏待用。其味辛香甚佳，号名仙菜，性怕盐多，则腐也。

百合　味甘，平，无毒。主邪气腹胀、浮肿心痛、乳难、喉痹、利大小便，补中益气，止颠狂涕泪，定心志，杀蛊毒，疗痈肿、产后血病。蒸煮食之，和肉更佳。捣粉作面食，最益于人。

枸杞　味苦，寒，根大寒，子微寒，无毒。无刺者是。其茎叶补气益精，除风明目，坚筋骨，补劳伤，强阴道，久食令人长寿。根，名地骨，寇宗奭曰：枸杞当用梗皮，地骨当用根皮，枸杞子当用其红实。谚云：去家千里，莫食枸杞。言其补益强盛，无所为也。和羊肉作羹食，和粳米煮粥食，入葱豉五味补虚劳尤胜。南丘多枸杞，村人多寿，食其水土也。润州大井有老枸杞树，井水益人，名著天下。与乳酪忌。

芹菜　味甘，无毒。主女子崩中带下，止血养精，保血脉，益气，令人肥健嗜食。又止烦热渴，去伏热，杀药毒。置酒酱

---

① 菥蓂（xīmíng 析名）子：菥蓂的种子。菥蓂与荠菜同属十字花科植物，菥蓂在《本经》中已单列为一条，不宜与荠菜相混淆。底本将荠菜子称为菥蓂子，不妥。

② 痿蹷（jué 绝）：指手足痿弱无力，动作行走不便的病症。亦特指下肢麻痹。

③ 浸：原作“汲”，据夷白堂本及胡文焕本改。

中香美，和醋食亦滋人，但损齿生黑。作虀菹[1]，煮食生啖并得。一种荻芹用茎根，一种赤芹用茎叶。水芹，水湿地所生者，不及高田者宜人。三月、八月勿食，恐病蛟龙瘕。

菾菜[2]　味甘苦，大寒。主时行壮热，解风热毒，止热毒痢，开胃通膈，又治小儿热。其花白，妇人食之宜。

茼蒿　平。主安气，养脾胃，消水饮。多食动风气薰心，令气满。

蕨　味甘，寒滑。去暴热，利水道。令人睡，弱阳小儿食之脚弱不能行。又云，寒，补五脏不足，气壅经络，筋骨间青[3]气，令人消阳事，令眼暗，鼻中塞，发落，非良物也。又冷气，人食之多腹胀。《搜神记》曰：郗鉴镇丹徒，二月出猎，有甲士折一枝食之，觉心中淡淡成疾，后吐出一小蛇，悬屋前，渐干成蕨，遂明此物不可生食也。今人遇荒年，多取其根，捣洗作粉，代粮度活，终羸弱不养人。一种名薇，亦蕨类。

茭白　味甘，冷。去烦热。又云，主五脏邪气，肠胃痼热，心胸浮热，消渴，利小便。多食令人下焦冷，发冷气，伤阳道。不可同蜜食。糟食之甚佳。

紫菜　味甘，寒。下热解烦，疗瘿瘤结气。不可多食，令人腹痛，发气，吐白沫，饮少醋即消。其中有小螺蛳，损人，须择出。凡海菜皆然。

鹿角菜　大寒，无毒，微毒。下热风气，疗小儿骨蒸，解面热。不可久食，发痼疾，损经络血气，令脚冷痹，损腰肾，少颜色。

---

① 虀菹（jīzū 基租）：酸菜，腌菜。

② 菾（tián 田）菜：甜菜。

③ 青：夷白堂本、胡文焕本兼作“毒”，义胜。

白苣　味苦，寒。一云，平补筋骨，利五脏，开胸膈拥气，通经络，血[①]脾气，令人齿白，聪明少肿，可常食。产后不可食，令人寒中小肠痛。患冷人食即冷腹。叶心抽薹名莴笋，或淹或糟，曝干食之甚佳。一种莴苣，一种苦苣，治疗肿诸痢。

石耳　石崖上所生者，出天台山、庐山等名山，《灵苑方》中名曰灵芝。味甘，平，无毒。久食好[②]年，益颜色，至老不改，令人不饥，大小便亦少。一云性冷。

苦荬　味苦，寒。主面目遍身漆疮并丹毒。生山谷下湿处，浙东人清明节争取嫩者生食，以为一年不生疮疥。又煎汤洗痔疮甚验。

山药　味温平，无毒。主伤中，补虚羸，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉。又云，主头面游风[③]，头风眼眩，下气，止腰痛，补劳瘦，克五脏，除烦热，强阴。久服耳目聪明，轻身不饥，延年。生山中者良。又云，安魂魄，镇心神。《本草》谓之薯蓣，江南人呼为藷[④]。南地种之，但性冷于北地者耳。

芋　一名土芝，一名蹲鸱。味平。水田宜种之。茎可作羹臛及菹。又云，愈蜂螫。其头大者为魁，小者为子，荒年可以度饥。小儿食之滞胃气，有风疾者忌食之。

蕹菜　味甘，平，无毒。蔓生花白，摘其苗以土壅之即活。与野葛相伏[⑤]，取汁滴野葛即死。张司空云：魏武帝啖野葛至尺许，应是先食此菜无害也。一名瓮菜。

---

① 血：夷白堂本及胡文焕本作“止”，亦误，疑作“益”。

② 好：疑当作“益”。夷白堂本及胡文焕本作“延”。

③ 游风：又名“赤游风”或“赤游丹”。是一种急性的以皮肤表现为主的风症。

④ 藷（shǔ 属）：即山药。

⑤ 相伏：相互制伏。

决明菜　明目清心，去头眩风。味甘，温。苗高三二[①]尺，春取为蔬。花、子可点茶，又堪入蜜煎。

芎苗　味辛，温，无毒。主咳逆，定惊风，辟邪恶，除蛊毒鬼疰，去三虫。久服通神。川中产者良，本地者点茶亦清头目。

蔊[②]菜　味辛。生山谷泉石间，根叶皆可食，根尤佳。

荇菜　生湖陂中，叶紫赤圆，径寸余，浮水面，茎如钗股，上青下白。《诗》所谓参差荇菜是也。可淹为葅。

羊蹄菜　味苦，寒，无毒。根用醋磨涂癣疥速效。治疬疡风，并大便卒涩结不通，喉[③]痹卒不能语，肠风痔泻血，产后风，剉根取汁煎服殊验。《诗》曰：言采其遂，即此。注曰：恶菜也。

蒟蒻[④]　味辛，寒。叶与天南星相似，但茎斑花紫，南星茎无斑，花黄为异耳。性冷，主消渴。采其根捣碎，以灰汁煮之成饼，五味调和为茹食。又蜀人取以作酱，味酢美。

地蚕　生郊野麦园中，叶如薄荷，少狭而尖，亦微皱，欠光泽，根白色，状如蚕。四月采根，以滚水瀹之，和以盐，为菜茹[⑤]。

假苏　味辛，温，无毒。主除寒热、鼠瘘瘰疬、生疮，破结聚气，下瘀血，除湿痹，辟邪气，通利血脉，传送五脏。能发汗，动渴消，除冷风，治头风眩晕、妇人血风等为要药。治

① 三二：原作“三三”，据夷白堂本及胡文焕本改。
② 蔊（hàn 汉）：夷白堂本及胡文焕本作“蔊”，疑为“蔊”。
③ 喉：原作“取”，据夷白堂本及胡文焕本改。
④ 蒟蒻（jǔruò 举若）：即魔芋。
⑤ 菜茹：即菜肴。

产后血晕并产后中风身僵直者，捣为末，童便调，热服，口噤者挑齿灌之，或灌鼻中，神效。末[①]和醋敷疔肿抽风毒即差[②]。初生新嫩辛香可啖[③]，人取以作生菜，即今之荆芥也。

紫苏 味辛甘，气温。主下气，除寒中，解肌发表，通心经，治心腹胀满，开胃下食，止脚气，通大小肠。煮汁饮之，治蟹毒。子尤良，主肺气喘急咳逆，润心肺，消痰气，腰脚中湿风结气，调中下气，止霍乱呕吐反胃，利大小便，破癥结，消五膈。又杵为末，酒调服，治梦泄。有数种，面背[④]皆紫者佳。一种水苏，主吐血、衄血、血崩、血痢、产后中风，下气，辟口[⑤]臭，去毒恶气，久服通神明，轻身耐老。一名鸡苏。

薄荷 味辛苦，气凉温，无毒，入手太阳经、厥阴经。主贼风伤寒，发汗，通利关节，伤风，头脑风及小儿风涎，惊风壮热。乃上行之药，能引诸药入荣卫。又主风气壅并，下气，消宿食恶气，心腹胀满，霍乱，骨蒸劳热。用其汁与众药熬为膏，亦堪生食。新大病差人勿食，令汗出不止。猫食之即醉。一种名石薄荷，又云龙脑薄荷、南薄荷。

香薷 味辛，气微温，无毒。主霍乱，腹痛吐下，下气，除烦热，调中温胃，治伤暑，利小便，散水肿，又治口气。人家暑月多煮以代茶，可无热病。一种香菜，味甘可食，三月种之。

笋 味甘，微寒，无毒。主消渴，利水道，下气，除烦热，

---

① 末：原作“未”，据夷白堂本及胡文焕本改。
② 差（chài瘥）：病愈。后作“瘥”。
③ 啖：原作“里”，夷白堂本及胡文焕本作“噉”，乃“啖”之异体字，据改。
④ 背：原作“皆”，据夷白堂本及胡文焕本改。
⑤ 口：原作“曰”，据夷白堂本及胡文焕本改。

理风热脚气。多食动气，发冷气冷癥。蒸煮弥熟弥佳。苦笋，味苦[①]，寒。治不睡，去面目并舌上黄，利九窍消渴，明目，解酒毒，不发痰，除烦热出汗，治中风失音。此笋有二种，一出江西、福建，粗大味苦不堪食；一出浙江，味微苦，呼为甜苦笋，食品所贵。堇笋，味莶[②]难食。主消渴，益气力，补虚，下气。多食发气胀。淡笋，即中母笋，味甘。主消痰，除热狂壮热、头痛头风，并妊人头旋倒地、惊悸、温疫迷闷、小儿惊痫天吊[③]等症。多食发背闷脚气。箭笋，新可食，作笋干佳，但硬难化，不可与小儿食。青笋，味甘。止肺痿唾血，鼻衄，治五痔并妊娠。猫笋，味甘，温，生于冬，不出土者，曰冬笋。小儿痘疹不出，煮粥食解毒，有发生之意。筀[④]笋，味亦然。大抵笋类甚多，滋味甚爽，人喜食之。但性冷且难化，不益脾胃，是宜少食也。又尝有一医说，有人素患痰，食笋而愈。

冬瓜 味甘，微寒。主除小腹水胀，利小便，止渴，益气耐老，除满，去头面热。热者食之佳，冷者食之瘦。又炼五脏，以其下气也。欲轻健者食之，欲肥胖者勿食。丹溪云：冬瓜性走而急，久病及阴虚者忌食之。霜降后方可食，不然令人成反胃病。又差五淋。患[⑤]背痈，削片置疮上，分败热毒。

稍瓜 味甘，寒。利肠，去烦热，止渴，利小便，解酒热，宣泄热气。多食动气发疮，冷中，令脐下癥痛及虚弱不能行。不益小儿。不可同乳酪、鲊食及空心食，令胃脘痛。一云，和

① 苦：原作"呰"，据夷白堂本及胡文焕本改。

② 莶：当作"莶"（xiān 先）。草味辛毒。

③ 天吊：中医病症名。此证亦惊风之类，但天吊发时，头目仰视，惊风则无。

④ 筀（guì 贵）笋：禾本科植物筀竹的苗。

⑤ 患：原作"忌"，据夷白堂本及胡文焕本改。

饭并齑作鲊[1]食，亦益脾胃。

甜瓜 寒，无毒。少食止渴除烦热，利小便，通三焦壅塞气，夏月不中暑气，兼主口鼻疮。多食令阴下湿痒生疮，动宿冷病，并虚热，手脚无力。破腹落水沉者，双顶双蒂者，皆有毒，切不可食。瓜蒂，主身面四肢浮肿，下水，杀蛊毒。咳逆上气，风痫喉风，痰涎暴塞及食诸果病在胸腹中，皆吐下之。去鼻中息肉，疗黄疸及暴急黄。花，主心痛咳逆。

黄瓜 味甘，寒，有毒。不可多食，动寒热，多疟疾，发百病，积瘀热，发疰气，令人虚热上逆，发脚气疮疥，不益人。小儿尤忌，滑中生疳虫。不可与醋同食。

丝瓜 《本草》诸书无考，惟痘疮及脚痈方烧灰用之，此其性冷解毒。粥锅内煮熟，姜醋食，同鸡、鸭、猪肉炒食佳。枯者去皮及子，用瓢涤器。

瓠子 苦者，气寒有毒。主大水，面目四肢浮肿，下水，令人吐。甜者，性冷无毒。又云，微毒。除烦止渴，治心热，利水道，调心肺，治石淋，吐蛔虫，压丹石。若患脚气虚胀，冷气人食之病增。此物夏熟，形长尺余，两头相似者是也。

葫芦 夏秋间熟，形圆而扁，性味与瓠子同类。

莼[2] 味甘，寒，无毒。主消渴热痹。同鲫鱼作羹美食佳。下水，利小便，解百药毒及蛊气，下气止呕。其性滑不益脾，多食发痔，损胃及齿发面色。

---

① 鲊（zhǎ 眨）：用米粉、面粉等加盐和其他佐料拌制切碎的菜，可贮存。

② 莼（chún 纯）：莼菜。

卷　二

金鸡瓜　味甘，平，无毒，主五痔头风，小腹拘急，和五脏，醒酒。其木造屋，则屋中酒味皆淡。

姜　味辛甘，微温。主伤寒，头痛鼻塞，止气入肺，开胃口，益脾胃，散风寒痰嗽，止呕吐之圣药，通神明，去秽恶。子姜性热；母姜存皮性微温，去皮性热。无病之人，夜间勿食，盖夜气收敛，姜动气故也。

豆腐　性冷而动气。一云，有毒，发肾气，头风，疮疥，杏仁可解。又萝卜同食，亦解其毒。

咸豆豉　味甘咸，无毒。主解烦热，调中发散，通关节，香烈杀腥气。其法，用黑豆酒醋浸蒸曝干，以香油和，再蒸曝，凡三遍，量入盐并椒末、干生姜、陈皮屑，和藏。食之宜病人。

蕈　地生者为菌，木生者为檽[1]，江南人呼为蕈。味咸甘，平，微温，小毒。主心痛，温中，去蛇螫毒，蛔虫，寸白虫诸虫。今世所通用者，一曰菰子。生于深山烂枫木上，小于菌而薄，黄黑色，味甚香美者，为香蕈，最为佳品。有一种曰鸡腿蘑菰。其他或在地，或在树，地生者多毒，往往杀人，土人自能识。凡夜有光者，煮不熟者，煮讫其汤照人无景，欲烂无虫者，俱有毒。夏秋者多毒，以蛇虫行故也。此物皆湿热化生之物，煮之，宜切以姜及投饭粒试之，如黑则有毒，否则食之无害。《本草》注谓，九菌皆发五脏，壅经络，动痔，病昏多睡，背膊，四肢无力，又多发冷气。大抵食之不甚益人也。

木耳　凡木上所生者曰木耳。主益气，轻身强志。一云，

① 檽（ruǎn 软）：木耳。

平利五脏，宣肠胃气，排毒气，压丹石热。又主血衄。不可多食。桑槐上者佳，余动风气，发痼疾，令肋下急，损经络，令背膊闷。枫木上者，食之令人笑不止，地浆解之。一人患痔，诸药不效，用木耳同它物煮羹食而愈，极验，但它物今失记矣。桑耳，味甘，有毒。黑者，主女子赤白带下，癥瘕，阴痛，阴阳寒热，无子，月水不调。其黄熟白者，止泄，益气。金色者，治癖饮积聚。一云，寒，无毒，主消渴。又云，甘辛。又云，温，微毒，止肠风泻血，妇人心腹痛，治五痔。柘木上者，次于桑槐耳。主五痔心痛，女子阴中疮痛，又治风破血，益力。楮耳，人常食之，并榆柳耳，名具五耳，而功用无所另著。余未俱有耳，若木之气性本良者，亦可食。

蒌蒿　味甘辛。生水泽中，叶似艾，青白色，长数寸，食之香脆而美。叶可为茹。一种莪蒿，亦美菜；一种邪蒿，作羹臛佳。

苦菜　味苦，寒，无毒。主五脏邪气，压谷胃痹，肠癖，渴热中疾，恶疮。久眼安心益气，聪察少卧，轻身耐老，耐饥寒。此菜生北地，方冬即凋，生南地则冬夏常青。《月令》所谓：苦菜秀者是已，即今之荼也。出山田及泽中，得霜甜脆而美。

马兰　味辛，温。生水泽，采为菜茹。根治呕血，擂汁饮立止。

蘩蒌　味酸，气平，无毒。主积年恶疮不愈，有神效。又主破血，宜产妇口齿，方烧灰或作末揩齿宜露。治淋，取满两手以水煮服。此菜生田野中，人取以作羹，或生食之，或煮食，益人，即鸡肠草也。

蕺菜 味辛，微温。主蠼螋溺疮①。多食令人气喘。

东风菜 味甘，寒，无毒。主风毒壅热，头痛目眩，肝热眼赤。入羹臛煮食甚美。此菜生平泽，茎高二三尺，叶似杏叶而长，极厚软，上有细毛，先春而生，故有东风之号。

油菜 味甘。主滑胃，通结气，利大小便。冬种春长，形色俱似白菜，根微紫，抽嫩心，开黄花，取其苔为菜茹甚佳。子，枯取以榨油，味如麻油，但略黄耳。一种黄瓜菜，形似油菜，但味少苦，野生平泽中，取为羹茹，亦甚香美。

藕丝菜 味甘，寒。解热渴烦毒，下瘀血。即鸡头子菅也。

莫菜 味酢而滑。生水浸湿地，去皮肤风热。茎大如箸，赤节，节一叶，似柳叶，厚而长，有毛刺。可为羹，始生又可生食。

白花菜 味甘，气臭，性寒。生食苦，腌以为葅，动风气，下气，滞脏腑，多食令人胃闷满，伤脾。一种黄花菜，同此类。

苹 味辛酸，寒，无毒。主暴热身痒，下水气，胜酒，长须发，止消渴，下气。久服轻身。季春始生，可糁②蒸为茹。《诗》所谓采苹采藻以供祭者是也。昔楚昭王渡江，获苹实如斗，剖而食之，甜如蜜，即此。但不可多得也。苹有三种。

藻 有二种，皆可食。熟挼③去腥气，米面糁蒸为茹，甚佳美，饥年以充食。一种海藻，味苦咸，寒，无毒。主瘿瘤气，颈下核，破散结气痈肿，癥瘕坚气，腹中上下鸣，下十二水肿，

① 蠼螋（qúsōu 渠搜）溺疮：古病名，一种疮疡。蠼螋指蠼螋虫，传说它的尿液如果射到人的皮肤上，会导致皮肤剧烈的疼痛，起疹。

② 糁（sǎn 伞）：煮熟的米粒。

③ 挼（ruó）：揉搓。

疗皮间积聚暴癀①，留气热结，利小便，一名海带②。

蒲蒻 味甘，微寒。主消渴，生噉之脆美。《诗》云维笋及蒲是也。

蓼 味辛，气温，无毒。主明目，温中，耐风寒，下水气，面目浮肿，痈疡瘰疬，归鼻，除肾气。叶归舌，除大小肠气，利中。霍乱转筋，多取煮汤及热捋脚。又捣敷小儿头疮。马蓼，去肠中蛭虫。水蓼捣敷蛇咬，又煮渍脚淋之，消脚气肿。脚痛成疮，频淋洗之。此菜人所多食，或暴干亦佳。

葛根 味甘，寒，无毒。主痈肿恶疮。冬月取生者，以水中揉出粉③，成垛④，煎沸汤，擘块下汤中，良久色如胶，其体甚韧，以蜜汤中拌食之，用姜屑尤⑤佳。治中热酒渴病，多食利小便，亦能使人利，切以茶食亦甘美。又生者煨熟极补人。

白蘘荷 微温。主中蛊及疟。有赤、白二种，根、茎、叶可为苗。

胡葱 味辛，温平。消谷下气，杀蛊。久食伤神损性，令人多忘，损目明，尤发痼疾。患胡臭⑥人不可食，令转甚。

鹿葱 味甘，凉，无毒。根治沙淋，下水气，主酒疸。黄色通身者，取根捣汁服。嫩苗煮食，又主小便涩，身体烦热。花名宜男，炒以点茶，又安五脏，利心志，令人好欢乐忘忧，轻身明目，利胸膈，甚佳。《诗》曰焉得谖草，即此也。

芸台 味辛，温，无毒。主风游丹肿，乳痈。煮食，主腰

---

① 癀：疑为“溃”。
② 带：原作“滞”，据夷白堂本及胡文焕本改。
③ 粉：原作“玢”，据夷白堂本及胡文焕本改。
④ 垛：原作“架”，据夷白堂本及胡文焕本改。
⑤ 尤：原作“主”，据夷白堂本及胡文焕本改。
⑥ 胡臭：即狐臭。

脚痹，破癥瘕结血。多食损阳气，发疮，口齿痛，又生腹中诸虫。

堇菜 味甘，寒，无毒。主蛇蝎毒及痈肿。此菜野生，久食除心烦热，令人身体懈堕多睡。一云，苦，主寒热，功同香茂。

苜蓿 味甘，淡。嫩采食之，利大小肠，煮羹甚香美，干食益人。

落葵 味酸，寒无毒。主滑中，散热。子，主悦泽人面。人被犬咬，食此菜，终身不差。

秦荻梨 味辛，温，无毒。主心腹冷胀，下气消食。于生菜中最香美，甚破气，又名五辛菜。

甘蓝 平。补骨髓，利脏腑并关节，通经络中结气，明耳目，健人少睡，益心力，壮筋骨，治黄毒。煮作菹食，去心结火气。

翘摇菜 味辛，平，无毒。主破血，止血生肌。克生菜食之，又主五种黄病。煮热甚益人，和五脏，明耳目，去热风，令人轻健，长食不厌。此菜生平泽，紫花，蔓生，如劳豆是也。

荏菜① 味辛，温，无毒。主调中，去臭气。子，主咳逆下气，温中补体，可以榨油。生食，止渴润肺，亦可休粮。

萝勒菜 味辛，温，微毒。调中消食，去恶气，消水气，宜生食。多食壅关节，涩荣卫，令血脉不行，动风，发脚气。疗齿根烂疮，为灰用甚良。子，主目翳，风赤眵泪。根，主小儿黄烂疮，烧灰敷之。北人呼为兰香是也。

上诸菜，皆地产阴物，所以养阴，固宜食之。丹溪云：司

① 荏（rěn 忍）菜：即白苏。

疏泄者，菜也。谓之蔬有疏通之义焉，食之则肠胃宣畅而无拥滞之患。儒先曰：人若咬得菜根断，则百事可做。故食菜既足以养身，又有以养德也。

果类

藕 味甘，平，寒，无毒。主热渴烦闷，产后血闷，散血生肌，止泄，解酒毒，开胃，止怒，久食心欢。产后忌生冷，惟藕不忌，以其破血也。蒸煮熟则开胃，甚补五脏，实下焦。与蜜同食，令腹脏肥，不生虫。白莲者尤佳。

莲子 味甘平，寒，无毒。补中，安心神，养气力，益经脉，除百病，止渴止痢，治腰痛泄精。久服轻身，耐老延年，不饥，多食令人喜。生者动气胀人，熟者良。并宜去心叶及房，皆破血，胎衣不下，酒煮服之。叶蒂，味苦，主安胎，去恶血，留好血，血痢煮服之。花，忌地黄、蒜。镇心轻身，益色驻颜。

枣 生者味甘，平，无毒。多食令人寒热腹胀，滑肠难化，羸瘦人尤不可食。熟者味甘，温，无毒。主心腹邪气，安中补虚，益气养脾，助十二经，平胃气，通九窍，润心肺，止嗽，补少气、少津液，身中不足，大惊，四肢重。和百药，久服轻身延年。一云，多食动风动嗽。三年陈者核中仁，主腹痛恶气。枣类甚多，大抵以青州所出者，肉厚为最。不可同生葱食。中满者与牙痛者俱不可食。小儿多食，生疳损齿。丹溪云：枣属土而有火，味甘性缓。经云：甘先人脾，又谓补脾未[①]尝用甘。今人食甘多者，惟脾受病。小儿若患秋痢与虫，食之良。

栗 味咸，气温，无毒。主益气，厚肠胃，补肾气，腰脚

① 未：原作“水”，据夷白堂本及胡文焕本改。

无力，破痃癖，治血，大效。生则发气，熟则滞气。或日暴干，或灰火中煨令汗出，或以润砂藏之，或袋盛当风悬之，并令去其木气，食之良。此乃果中最有[①]益者。当中一子，名栗楔，尤好，治血更效。宣州及北地所产小者为胜。余虽有数种，实一类也。小儿不宜多食，难化。患风水病者不宜食，以其味咸也，戒之。壳煮汁饮之，止反胃消渴。

葡萄　味甘，平，无毒。主筋骨湿痹，益气力，令人肥健耐寒，利小便。疮疹不发，取其子。汁酿酒甚美，不可多食。其形色非一类，大抵功用有优劣也。丹溪云：葡萄能下走渗道。西北人禀厚，食之无恙，东南人食多则病热矣。

柿　味甘，气寒，无毒。属阴，主通耳鼻气，补劳，润心肺，止渴，涩肠，疗肺痿，心热嗽，消痰开胃，治吐血。乌柿，火熏捻作饼者，温，止痢及润声喉，杀虫。干柿，日暴干者，微冷，厚肠胃，涩中健脾，润声喉，杀虫，多食去面皯[②]及腹中宿血，酥蜜煎食，益脾。若风中自干者，亦动风。黄柿，将熟未熟者为黄柿，和米粉蒸作糕，小儿食之止痢。红柿，树上红熟者，冷，解酒毒。一云，非也，止口渴，厌胃热，饮酒食之心痛直至死，且易醉。醂柿[③]，水养者入盐，有毒，涩下焦，健脾胃，消宿血。朱柿，小而红圆可爱者，甚甘美。牛奶柿，小而似牛奶者，至冷，不可多食。今人火干者，名柿花，货之四方，多用以喂小儿，止泻痢，益脾肺，盖亦[④]经火焙性不冷

① 有：原作“不”，据夷白堂本及胡文焕本改。

② 皯（gǎn 敢）：皮肤黧黑枯槁。

③ 醂（lǎn 懒）柿：指浸渍泡熟的柿子。

④ 亦：原作“赤”，据夷白堂本及胡文焕本改。

矣。椑柿[1]，即绿柿，惟堪生啖，性冷更甚，去胃热，压丹石药，利水，解酒毒。久食令人寒中。丹溪云：柿属金而有土，为阴而有收之意。止血治嗽，亦可为助。同蟹食即腹痛大泻。

桃 味甘酸，热，微毒。益色辟邪，发丹石毒。多食令人有热，服术人忌食，又不可与鳖同食。食之浴水，成淋病。其类甚多。仁，味苦甘，气平，苦重于甘，阴中阳也，无毒，入手足厥阴经。主瘀血血闭，血结血燥，癥瘕邪气，杀小虫，通润大便，除卒暴击血，通月水，止痛。苦以破滞血，甘以生新血。花，味苦，杀疰恶鬼，令人好颜色，除水肿石淋，利大小便，杀三虫，酒浸服之除百病。桃枭，即桃实，著树不落。实中者正月采之，主杀百鬼精物，五毒不祥，疗中恶腹痛，破血。有人吐血，诸药不效，取此烧灰存性，米汤调服，立愈。桃虫，杀鬼邪恶不祥。叶，味苦，主除尸虫，出疮中虫。桃胶，下石淋，破血。炼之，保中不饥，轻身，忍风寒。茎与皮，味苦辛，除邪鬼中恶腹痛，去胃中热。盖桃乃五木之精，仙木也，少则华盛实甘且大。蟠桃之说有自来矣。

杏 味甘酸，热，有毒。多食伤筋骨，伤神，盲目。小儿尤不可食，致疡痈及上膈热。仁，味甘苦，气温，有小毒，入手太阴经。主咳逆，上气雷鸣，喉痹，下气定喘，润心肺，散肺经风寒咳嗽，消心下急满痛，散结润燥，产乳金疮，寒心奔豚等疾。丹溪云：性热，因寒者可用。东垣云：杏仁下喘治气也，桃仁疗狂治血也，俱治大便燥，但有血气之分耳。花，味苦，主补不足，女子伤中，寒热痹，厥逆。

石榴 味甘酸，无毒。主疗咽燥渴，多食损人肺，齿令黑。

---

① 椑（bēi 杯）柿：柿之短而小者。实似柿而青，汁可制漆。

酸者，止痢涩肠漏精；甜者，理乳压丹石毒。有子白而大者，名水晶榴，味甘美。丹溪曰：榴者，留也，味酸性滞，恋膈成痰。东行根，疗蛔虫、寸白[1]。花，百叶者，主心热吐血及衄血，干之作末，吹鼻中立差。金疮刀斧伤破流血，和石灰捣末，敷上即愈。

梨　味甘，微酸，气寒。主热嗽，止渴，利大小便，除客热，止心烦，通胃中痞塞，热结。多食令人寒中。金疮、乳妇尤不可食，以血虚也。又食则动脾，惟病酒烦渴食之甚佳，亦不能却疾。种[2]类甚多，此则乳梨，鹅梨、消梨近是矣，出宣城，皮厚肉实味长。鹅梨，出西北州郡，皮薄浆多味差而香则过之。消梨，甘，南北各处所出有味甚美而大至一二斤[3]者。余如水梨、紫糜梨、赤梨、青梨、棠梨、御儿梨、花梨、茅梨之类，未闻入药。丹溪云：梨者，利也。流利下行之谓也。

李　味苦酸，平，温，无毒。除痼热，调中益气。不可多食，令人虚热。不可与蜜及雀肉食，损五脏。种类甚多，有绿李、黄李、紫李、生李、水李、麦李、赤李、剥李、房陵李、朱仲李、马肝李、牛心李、朝天李、胭脂李、蜜李、蜡李、青葱李、炭李、道州李、翠李、十月李，俱可食而不可多也。仁，苦，平，无毒。主僵仆跻，瘀血骨痛。根皮，大寒，主消渴，止心烦逆奔气。

柰子　味苦涩，寒，多食令人胀。又云，治饱食后肺壅气胀。

---

① 寸白：绦虫的别称。因绦虫包孕虫卵的节片呈白色，长约一寸，故称。

② 种：原作“动”，据夷白堂本及胡文焕本改。

③ 斤：原作“升”，据夷白堂本及胡文焕本改。

胡桃　味甘，平，气温，无毒。食之令人肥健，润肌，黑发。补下元亦用之。多食利小便，动风生痰，助肾火。又云，去五痔，通血脉，食酸齿齼[①]者，细嚼解之。丹溪云：属土而有火，性热。《本草》言甘平，是无热也。又云，脱眉动风，非热何以伤肺？

杨梅　味酸，温，无毒。去痰去呕，消食下酒，和五脏，除烦愦恶气，甚能止痢。多食令人发热，亦能损齿及筋骨也。

林檎　味酸甘，温。发热，涩气，止泄痢遗精，霍乱肚痛，消食止渴。多食令人睡，发冷痰，生痈疖，脉闭不行。

橄榄　味酸涩甘，温，无毒。主消酒开胃，下气止泄，解鱼毒，尤解鯸鲐[②]鱼毒。核中仁，去唇吻燥痛。丹溪云：味涩而生甘，醉饱宜之。然性热，多食能致上壅。核分二瓣，蜜渍食佳。

西瓜　味淡甘，寒。压烦热，消暑毒，疗喉痹，有天生白虎汤之号。多食作泄痢，与油饼之类同食损胃。一种名杨溪瓜，秋生冬熟，形略长扁而大，瓤色胭红，味胜西瓜，可留至次年夏间，或曰是异人所遗之种也。

枇杷　味甘酸，寒，无毒。利五脏，润肺下气，止呕止渴。多食发痰热。不可与炙肉、面同食，令人发黄病。叶，味苦，气平，无毒。拂去毛用。主卒呕啘[③]不止，不下食，治肺热久嗽并渴病，又疗妇人产后口干。其木白皮，亦主吐逆不下食。

榧子　味甘，无毒。主五痔，去三虫，蛊毒鬼疰，令人能食，消谷，助筋骨，行荣卫，明目轻身。有患寸白虫者，化虫

---

① 齼（chǔ 楚）：酸楚感。
② 鯸鲐（hóutái 侯台）：河豚的别称。
③ 啘（yuē 约）：干呕。

为水。多食不发病。又云，五痔人常食之则愈。过多则滑肠。粗榧，其木相似，但理粗色赤，其子稍肥大，仅圆不尖。《本草》有彼子味温，有毒，主腹中邪气，去三虫，蛇螫蛊毒，鬼疰伏尸。又《尔雅》云：彼当作柀[①]，木似柏子，名榧。盖柀子即粗榧也。丹溪云：榧，肺家果也。火炒食之，香酥甘美，但引火入肺，大肠受伤。

梅 味酸，平，无毒。生食之，止渴，损齿，伤骨。一云，利筋骨，蚀肺胃，令人膈发虚热。服黄精人，尤不可食。乌梅，暖[②]，无毒。主下气，除烦热，收肺气，安心，止痢涩肠，消酒毒，去痰，治疟瘴麻痹，霍乱，虚劳骨蒸。多食不宜。白梅，盐腌暴干者。《本草》只用乌梅，白梅研敷刀箭伤，止血。刺在肉中，嚼[③]封之即出。乳痈肿毒，杵烂贴佳。又和药点痣。《书》曰，若作和羹尔，惟盐梅者是也。

芡 味甘，气平，无毒。主湿痹腰脊[④]脚痛，补中益精，开胃助气，小儿食之不长。蒸暴作粉食良，生食动风气，多食不益脾胃，且难化。一云，令膈上热。

樱桃 味甘，温。主调中益脾，令人好颜色，止痢并泄精。多食发虚热。丹溪言：大热而发湿。《日华[⑤]子》言：微毒，食多令人吐。《衍义》言：小儿食之过多，无不作热。旧有热病与嗽喘者，食之立病。

菱角 味甘，平，无毒。主安中，补五脏，不饥轻身。四

---

① 柀（bǐ 比）：即榧树。
② 暖：原作“煖”，据夷白堂本及胡文焕本改。
③ 嚼：原作“爵”，据夷白堂本及胡文焕本改。
④ 湿痹腰脊：原作“湿滰腰春”，据夷白堂本及胡文焕本改。
⑤ 华：原作“叶”，据夷白堂本及胡文焕本改。

角、三角，曰芰[1]；两角，曰菱。又云，菱实作粉，蜜和食之，可休粮。此物最不宜人，多食令脏腑冷，损阳气，阴不强，不益脾，且难化，惟解丹石毒。生者、熟者食致胀满，用姜酒一二杯解之。不可合白蜜食，令生虫。

荔枝　味甘，微酸，温，无毒。主烦渴，美颜色，通神健气，极甘美，益人，食之不厌。然太多亦发虚热，饮蜜浆一杯即解。丹溪云：此果肉属阳，生散无形质之滞气，故能消瘤赘赤肿。以核慢火中烧存性为末，酒调服，治心痛及小肠气。

圆眼　味甘，平，无毒。主五脏邪气，安志，压食。故医方归脾汤用之。除蛊毒，久服轻身不老，通神明。一名益智。闽中出者，味胜，生食不及荔枝，故曰荔奴。

松子　味甘，温，无毒。主风寒气，虚羸少气，补不足。服食有法，《列仙传》言，偓佺[2]好食松子，能飞走及奔马。一种海松子，主骨节风，头眩，去死肌白发，散水气，润五脏，不饥。

榛子　味甘，平，无毒。益气力，实肠胃，调中不饥，健行，甚验。

槟榔　味辛，温，无毒。消谷逐水，除痰癖泄满，下气，宣脏腑壅滞，坠诸药下行，杀三虫及寸白。多食伤真气。闽广人取蒟酱叶裹槟榔，食之辛香，膈间爽快，加蚬灰更佳，但吐红不雅。一名扶留，所谓槟榔为命杂，扶留是也。

黄精　味甘，平，无毒。补中益气，除风湿，益脾润肺。九蒸九暴食之。又言饵之可以长生。

---

① 芰（jì 既）：即菱。原作“菱”，据夷白堂本及胡文焕本改。
② 偓（wò 握）佺：疑为“偓佺”，古代传说中的仙人。

木瓜　味酸，温，无毒。主湿痹脚气，霍乱吐下，转筋不止，禀得木之正，故入肝利筋骨及血，病腰腿无力，调荣卫，助谷气，驱湿滋脾，益肺。辛香，去恶心，呕逆膈痰，心中酸水。多食酸能损齿，以蜜作煎作糕，供汤食佳。凡用勿犯刀铁。

橙皮　味苦辛，温。散肠胃恶气，消食，去恶心及胃中浮风气，醒宿酒，或单食，或和盐及蜜食，或作酱醋，及和五味入鱼肉菜中食，甚香美，且杀虫鱼毒。其瓤，挼去酸水，细切，盐蜜煎食，去胃中恶气浮风。有大小二种，皮厚皱者佳。

橘　味辛苦，温，无毒。主胸中瘕热逆气，利水谷，除膈间痰，导滞气，止呕咳吐逆，霍乱泄泻。久服去臭，下气通神，去寸白，理肺气脾胃，降痰消食。青橘叶，导胸胁逆气，行肝气，乳肿痛及胁痈药中，用之以行经。核，治腰痛，膀胱气痛，肾冷。炒去穀[①]，研，酒调服。青皮，味苦辛，气寒，足厥阴经引经药，入手少阳经。主气滞，消食，破积结膈气，治小腹痛。须用之泻肝气，治胁痛，须醋炒用。勿多服，损人真气。陈皮治高，青皮治低。

柑　味甘，大寒。主利肠胃中毒热，解丹石，止暴渴，利小便。多食令人脾冷，发痼癖，大肠泄。山柑皮，疗喉痛余不堪。

土瓜　味苦甘，寒，无毒。主消渴内痹，月闭带下，益气行乳，止小便，疗口疮。久食发脚气，不能行。

山楂　味酸，无毒。健脾消食，去积，行结气，催疮痛。治儿枕痛，浓煎汁入沙糖调服，立效。小儿食之更宜。

---

①　穀（gǔ 古）：同“穀”，“谷”之繁体。橘核的炮制方法，《本草逢原》谓“去壳”，《本草原始》载“以新瓦炒香，去壳取仁，研碎入药”。故“穀”疑为“殼”，而“殼”为“壳”之繁体。

甘蔗　味甘，平，无毒。主下气和中，助脾气，利大肠。病反胃，取捣汁和姜汁服之愈。又云，疗发热，口干，小便涩。

落花生　藤蔓，茎叶似圆豆，开花落地，一花就[①]地结一果，大如桃。深秋取食之，味甘美异常，人所珍贵。

椰子　肉，益气治风。浆，似酒，饮之不醉。主[②]消渴，吐血，水肿，去风热。涂头，益发令黑。丹溪云：椰子生海外极热之地，土人赖此解夏月毒渴。天之生物，各因其材。多食动气。壳为酒器，酒有毒则沸起，令人或漆或相，殊失其义。

槠子　味苦涩。止泄痢，破除恶血，止渴，食之不饥，健行。有甜、苦二种，制作粉食、糕食甚佳。

覆盆子　味甘酸，气平，微热，无毒。主轻身，益气，令发不白，颜色好。又主男子肾虚，精竭阴痿。女子食之有子。熟时软红可爱，五月采之，失采则枝就生虫。制为蜜煎食更佳。

凫茨[③]　味苦甘，微寒，无毒。主消渴痹热，温中益气。作粉食之，厚人肠胃，不饥，服丹石人尤宜。又云，不可多食。相传谓凫茨性善毁铜，着之皆碎，未尝试。即今葧脐[④]也。

茨菰　味甘。主百毒。产后血闷，攻心欲死，产难，胎衣不下，捣汁服之愈。多食令人患脚，又发脚气，瘫缓风，损齿，令人失颜色，皮肉干燥。卒食之，令人呕水。

豆蔻　味辛，温，无毒。主温中，心腹痛，呕，去口臭气。鲜食佳。

菴罗果　味甘，温。食之止渴，动风气，时症及饱食后不

---

① 就：原作“袍”，据夷白堂本及胡文焕本改。
② 主：原作“之”，据夷白堂本及胡文焕本改。
③ 凫茨（fúcí 服词）：亦作“凫茈”。即荸荠。
④ 葧脐（bóqí 伯其）：即荸荠。

可食。又不可与大蒜辛物同食，令人患黄病。树生状似林檎。

梧桐子 四月开淡黄小花如枣花，枝头出丝堕地或油沾衣履，五六月结子，人收炒作果①。多食亦动风气。《月令》所谓清明之日桐始华者，即此。

茱萸 味辛苦，大热，无毒。又云，吴生者，味辛，温，大热，有小毒。主温中下气，止痛，咳逆，寒热，除湿痹，逐风邪，开腠理，去痰冷，腹内绞痛，诸冷食不消，中恶心腹痛，逆气，利五脏。又云，此物最下气速，肠虚人服之愈甚。根，杀三虫，治喉痹，止泄泻不消，疗经产余血并白癣。乡人一时间仓卒无药，用此多愈，山间之至宝也。

皂荚子 炒，舂去赤皮，仁将水浸软，煮熟以糖蜜渍之。甚疏导五脏风热壅气，辟邪气、瘴气有验。

榅桲② 味酸甘，微温，无毒。主温中，下气消食，除心间醋水。食之，须去净浮毛，否则损人肺，令嗽。

金樱子 味酸涩，平，无毒。疗脾泄下痢，止小便利，涩精。久服令耐寒，轻身，杀寸白虫，和铁粉可以染发。去子留皮熬成稀膏，用暖酒服，其功不可尽载。

楮实 味甘，寒，无毒。主阴痿水肿，益气克肌肤，明目。久服不饥，不老轻身。其实初夏生如弹丸，至六七月渐深红色，成熟可制食之。叶，主小儿身热，食不生肌。可作浴汤，又主恶疮，生肉。皮，主逐水，利小便。茎，主瘾疹痒，单用煮汤浴之。汁，主涂癣。一云，投数枚煮肉易烂，与柏实皆可食。

猕猴桃 味酸甘，寒，无毒。止暴渴，解烦热，冷脾胃，动

---

① 果：原作“臬”，据夷白堂本及胡文焕本改。

② 榅桲（wēnbó 温伯）：又称木梨、土木瓜。

溲僻，压丹石，下石淋热壅。不可多食，令人脏寒，泄。此桃考之《本草》，言藤生附树，叶圆有毛，其形似鸡卵大，其皮褐色，经霜始甘美可食。《衍义》言生则极酸，十月烂熟[1]始食。

羊桃 味甘，寒。主熛[2]热，风水积聚。《诗》名苌楚，疑与猕猴桃类。

羊枣 实小黑而圆，又谓之羊矢枣。

桑椹 味甘，寒。主消渴。或暴干和蜜食之，令人聪明，安魂镇神。不可与小儿食，令心寒。《诗》注言：鸠食椹多则致醉。物类之相制也有如此夫。

银杏 味甘苦，平，无毒。生痰动风气，与鳗鱼同食令人软风，小儿食之发惊。

无花果 味甘。开胃止泄痢。色如青李而稍长。

柚橘类 《本草》谓：橘柚一物。考之，郭璞曰：柚似橙而大于橘。《吕氏春秋》曰：果之美者有江浦之橘，云梦之柚。《楚辞》亦然。《日华子》云：柚子无毒，治妊孕人吃食少并口淡，去胃中恶气，消食，去肠胃气，解酒毒，治饮酒人口气。柚、橘二物分矣，附之以俟知者择焉。

上诸果，皆地产阴物，虽各有阴阳寒热之分，大率言之，阴物所以养阴，人病多属阴虚宜食之。然果食则生冷，或成湿热，干则硬燥难化，而成积聚，小儿尤忌。故火熟先君子，果熟后君子之说，古人致谨，良有以也。但四方果类甚多，土产各有所宜，名色各有所异，气味各有所投，不复悉云。

---

① 熟：原作“热”，据夷白堂本及胡文焕本改。

② 熛（biāo 标）：迅疾，比喻来势迅猛。

卷　三

禽　类

鹅　肉利五脏，解烦止渴，白者胜。又云，性冷，不可多食，令人霍乱，发痼疾。白鹅膏，气微寒，无毒。主耳卒聋，以灌之。又润皮肤毛，主射工水毒。又饮其血及涂身，又主小儿惊痫极者。又烧灰主噎。苍者，有毒，发疮脓。卵，温，补中益气，补五脏。多食发痼疾。

鸭　肉补虚，除热，和脏腑，利水道，消胀，止惊痫，解丹毒，止痢。血解毒。头治水肿，白鸭尤佳。屎，杀石药毒，解结缚[1]，散蓄热，主热毒痢，为末，水调服之。热肿毒疮，和鸡卵白敷之，又敷蚰蜒咬疮良。黄雌鸭最补，绿头、青头鸭佳。黑鸭滑中，发冷痢脚气。卵，微寒，主心膈热，发气并冷疾。小儿食之脚软，盐腌者稍可。肉与卵并不可与鳖肉同食，害人。

鸡　补虚羸甚要。属巽[2]，巽为风，故有风病人食之无不发作。丹雄鸡，味甘，气微温，无毒。一云，有小毒。主女人崩中漏下，赤白沃，补虚温中，止血通神，杀毒辟不祥。冠血益气，主乳难，疗白癜风诸疮，人自缢死，心下温祥。刺血滴口中，男雌女雄。百虫入耳中，滴之即出。头，主杀鬼。乌雄鸡肉，微温，无毒，主补虚弱，止心腹痛，安胎，疗折伤痹病。胆，主疗目不明，肌疮。心，主五邪。肝及左翅毛，主起阴。

---

① 结缚：佛教语。烦恼。佛教认为烦恼系缚身心。

② 巽（xùn 训）：八卦之一，代表风。

冠血，主乳难。血，主踒[1]折骨痛及痿痹。肪，主耳聋。肠，主遗溺，小便数不禁。肶内黄皮，微寒，主泄痢，小便遗溺，除热止烦，并尿血崩中带下。屎白，微寒，主消渴，伤寒寒热，破石淋及转筋，灭瘢痕，敷风痛。白雄鸡肉，味酸，微温，主下气，疗狂邪，安五脏伤中消渴，调中，利小便，去丹毒，三年者能为鬼神所使。黑雌鸡肉，味甘温，无毒，主风寒湿痹，安胎，止产后下血，虚羸，五缓六急，安心定志，除邪辟恶，腹痛及痿折骨痛，乳难。翮[2]羽，主下血闭。黄雌鸡肉，味甘酸，温平，无毒，主伤中消渴。小便数不禁，肠澼泄痢，补益五脏，续绝伤，添精髓，止劳劣，助阳，利水肿。筋骨，主小儿羸瘦，食不生肌。鸡子，主除热，火疮痫痉，可作琥珀神物。卵白，微寒，疗目热赤痛，除心下伏热，止烦满，咳逆，小儿下泄，妇人产难，胞衣不出。醯[3]渍之，疗黄疸，破大烦热。卵中白皮，主久咳结气，麻黄紫菀和服之，立愈。凡鸡以光粉和饮喂之，后取食人尤补益。卵黄温，卵白微寒，黄鸡所下者为最。《素问》曰：阴不足补之以血。鸡卵，血也。卵不可多食，动风气，有毒，醋解之。抱鸡肉[4]不可食，发疸。鸡具五色者勿食[5]，与乌鸡白头者。又不可与蒜、薤、芥菜、李子、牛肉、大[6]肉汁、肝[7]肾同食，各致病。小儿五岁以下，不可与鸡肉食，令生虫。妊娠食，亦令子腹内生虫。丹溪言鸡肋肝火，

① 踒（wō 窝）：（手、脚等）扭伤、骨折。
② 翮（hé 河）：鸟的翅膀。
③ 醯（xī 西）：醋。
④ 抱鸡：孵小鸡的母鸡。
⑤ 勿食：疑当在“与乌鸡白头者”后。
⑥ 大：疑当作“犬”，夷白堂本及胡文焕本作“兔”。
⑦ 肝：原作“汗”，据夷白堂本及胡文焕本改。

《衍义》云鸡动风者，亦习俗所移。然鸡属土而有金与水、火性，补，故助湿中之火，病邪得之为有助而病剧也。

鹜[①] 肪味甘，无毒。主风虚寒热。考之，《礼》云：庶人执鹜尸，子云野鸭为凫，家鸭为鹜。然王勃《滕王阁序》又谓：落霞与孤鹜齐飞。则野鸭亦谓之鹜。唐本《别录》云：鸭肪主水肿。陶隐居言此鹜为家鸭肪，用者择之。

野鸭 凉，无毒。补中益气，助力，大益病人，消食，杀十二种虫。又多年小热疮，多食即差。一种小者，名刀鸭，味最重，食之更补人虚，九月后至立春前食之绝胜。家鸭不可与木耳、胡桃、豆豉同食。又一种名油鸭，味更佳。

鸠 味甘，气平，无毒。主明目，补气，助阴阳。有有斑者，有无斑者，大者、小者之不一，其用一也。《诗》名鸡，又雎鸠[②]，水鸟也。

黄褐侯 鸠类。主蚁瘘恶疮，安五脏，助气虚损，排脓血并一切痈疖。五味醃炙，食之极甘美。一种青鸠，同用。

鹁鸽 肉暖，无毒。调精益气，解一切药毒，食之益人。若服药人食之，减药力，无效。又治恶疮疥癣，风瘙白癞，疬疡风。炒，酒服之，白色者佳。

雁 味甘，气平，无毒。主风挛拘，偏枯，气不通利，久服益气，不饥，轻身耐老。六月勿食，伤神气。一种鸨[③]，无后趾，亦雁类。

鹌鹑 味甘，平。补五脏，益中，续气，实筋骨，耐寒温，消结热。小豆和，生姜煮，食之止泄痢。酥煎令人下焦肥。与

① 鹜（wù 误）：家鸭。
② 雎鸠（jū jiū 居究）：鸟名。
③ 鸨（bǎo 宝）：鸟名。

猪肉同食，令人生小黑子。和菌子食，发痔。小儿患疳及下痢五色，旦旦[①]食之有效。春月勿食。《本草》言虾蟆所化。《素问》言田鼠化为鴽[②]，即鹑也。寇宗奭曰：鹑有雌雄，卵生，非化也。

雉 肉味酸，微寒，无毒。一云，温，微毒。补中，益气力，止泄痢，小便多，除蚁瘘。又治消渴，饮水无度，雉和盐豉作羹食。又治脾胃气虚下痢，日夜不止，肠滑不下[③]，食良。又云，虽野味之贵，食之损多益少，九月、十一月食之有补，余月有小毒，发五痔疮疥。又不可与胡桃、木耳、菌蕈同食，发痔疮，立下血。有痼疾不可食。一种微小于雉，走而且鸣，《诗》所谓有集维鷮[④]是也。

锦鸡 肉食之令人聪明。文采形状略似雄雉，毛羽皆作圆斑点，尾倍长，嗉有肉绶，晴则舒于外，人谓之吐锦。

练鹊 味甘，平，温，无毒。主益气，治风疾，冬春间取食之。

鹧鸪 味甘，温，无毒。主补五脏，益心力，解野葛、蛇菌等毒及瘟瘴病久而危者，合毛熬，酒渍之，或生捣汁服良。脂泽手不裂。食之忌笋。

雀 肉大温，无毒。起阳道，益精髓，暖腰膝，令有子。冬月者良，取其阴阳未决也。卵，味酸，气温，无毒。主下气，男子阴痿不起，强之令热，多精有子。脑，主耳聋，涂冻疮立差。头血，主雀盲，鸡朦眼是也。雄雀屎，名白丁香，两头尖

---

① 旦旦：天天。

② 鴽（rú 如）：鹌鹑类的小鸟。

③ 下：疑为“止”。

④ 鷮（jiāo 交）：野鸡的一种。

者是，五月取之良，研[1]如粉，煎甘草汤浸一宿，干，任用。疗目赤痛，生努肉赤白膜，赤脉贯瞳，用男首生乳，和如薄泥，点之即消，神效。决痈疖，涂之立溃。女下带下，溺不利，蜜和丸服，又急黄欲危，以两枚研，水温服愈。龋齿有虫痛，用绵裹塞孔内，日一二易之。喉痹口噤，研调，温水灌之半钱匕。又除疝[2]瘕烂痃癖，诸块伏梁。一种似雀而小，八九月内群飞田[3]间，谓之黄雀，亦可食用，稍不及。

蒿雀 味甘[4]，温。益阳道。脑，涂冻疮，手足不皲。此雀青黑，在蒿间坰[5]野弥多，食之美于诸雀，性极热，最补益人。

鹊 一名乾鹊，一名喜鹊。雄者肉，味甘，气寒，无毒。烧作灰，以石投中散解者雄。又曰，凡鸟左翼覆右者雄，右翼覆左者雌。雄鹊，主石淋，消结热，烧作灰，淋取汁饮之，石即下。巢，多年者，疗颠狂[6]鬼魅及蛊毒等，烧之，仍呼祟物名号。亦敷瘘疮，良。

鸲鹆[7] 肉，味甘，平，无毒。主五痔，止血。炙食或为散饮服之。又治老嗽及吃噫[8]。目睛，和乳汁点眼中，能见烟宵外物。

白鹇[9] 肉可食。《本草》谓其堪畜养，或疑即白雉也。

---

① 研：原作“初”，据夷白堂本及胡文焕本改。
② 疝：原作“痂”，据夷白堂本及胡文焕本改。
③ 田：原作“白”，据夷白堂本及胡文焕本改。
④ 甘：原作“其”，据夷白堂本及胡文焕本改。
⑤ 坰（jiōng）：离城远的郊野。
⑥ 狂：原作“吐”，据夷白堂本及胡文焕本改。
⑦ 鸲鹆（qúyù 渠玉）：鸟名。俗称八哥。
⑧ 吃噫：呃逆干呕。
⑨ 鹇（xián 闲）：鸟名。

鸳鸯 味咸，平，有小毒。主诸瘘疥癣，以酒浸炙，热敷其上，冷即易。一云，食其肉，令人患大风。

鸂鶒[①] 味甘，平，无毒。治惊邪及中水中短狐疾。

鸬鹚 肉，冷，微毒。头骨，主鲠及噎，烧服之。屎，治小儿疳蛔。

鹤 味咸，平，无毒。血，主益气力，补劳乏，去风，益肺。肫[②]中沙石子，磨服蛊毒邪。鹤有玄，有黄，有白，有苍[③]，白者良。

乌鸦 平，无毒。治瘦，咳嗽，骨蒸劳。目睛，注目中，治目。一种慈鸦，味酸咸，平，无毒，用皆同。《诗》谓：弁[④]彼鸒[⑤]斯，是也。

鹳 味甘，无毒。脚觜[⑥]，主喉痹飞尸，蛇虺咬及小儿閟[⑦]癖，大腹痞满，並煮汁服之。又云，鹳骨大寒，治尸疰腹痛，炙令黄，为末，空心暖酒服方寸匕。又云，有小毒，杀树木。沐汤中着少许，令毛发尽脱更不生。入药用白者良。

鹰 肉，食之主邪魅，五痔。屎，主伤挞，灭瘢，合僵蚕、衣鱼[⑧]为膏甚验。眼睛，和乳汁研之，夜三注眼中，三日见碧

---

① 鸂鶒（xī chì 西赤）：水鸟名，俗称紫鸳鸯。

② 肫：原作“肿”，据夷白堂本及胡文焕本改。

③ 苍：深青色，深绿色。

④ 弁（biàn 变）：通“昪”。同“忭”，喜乐。

⑤ 鸒（yù 玉）：寒鸦。

⑥ 觜（zuǐ 嘴）：鸟嘴。

⑦ 閟：通“秘”，便秘。

⑧ 衣鱼：虫名。又称“蟫（yín 银）”、“蠹（dù 度）鱼”。蛀蚀书籍衣服，体小，有银白色细鳞，尾分二歧，形稍如鱼，故名。

宵中物。一种鹞，用与鹰同。《诗》云鴥[①]彼晨风，亦此类鹯[②]也。

鸢[③] 其飞戾于天，《本草》谓之鸱[④]，味咸，平，无毒。主头风眩，颠倒痫疾。得之者，宜藏其首。

鹘鸼[⑤] 鸠类，肉味咸，平，无毒。助气益脾胃，主头风眩，煮炙食之，顿尽一枚，至效。一种鸷鸟，名鹘，不同此类。

啄木鸟 平，无毒。主痔瘘，烧灰酒服之。牙齿疳䘌蚛[⑥]牙，烧末内牙齿孔中。《淮南子》曰：啄木愈龋。

黄鸟 味甘，温。补阳益脾。此鸟感阴气先鸣，所以补人。

天鹅 味甘，平，无毒。性冷，腌炙佳。绒毛，疗刀杖疮立愈。

鹬[⑦] 肉甚暖，食之补虚。

鸮[⑧] 肉肥美。古人重其炙，主鼠瘘。目，吞之令人夜中见物。

百舌 主虫咬。炙食之，亦主小儿久不语。

鹭鸶[⑨] 味咸，平，无毒。主瘦虚，益脾补气，炙食之。一种白鹤子，脚黄，形似鹭，但头上无毵[⑩]毛，枭耳。又红鹤，

① 鴥（yù 玉）：疾飞的样子。

② 鹯（zhān 沾）：猛禽名。

③ 鸢（yuān 渊）：又称老鹰。

④ 鸱（chī 吃）：鹞子。又名鹞鹰、鸢鹰。

⑤ 鹘鸼（gǔ zhōu 古周）：鸟名。

⑥ 蚛（zhòng 众）：虫咬；虫咬过的。

⑦ 鹬（yù 玉）：原缺，据夷白堂本及胡文焕本补。鸟名。

⑧ 鸮（xiāo 消）：原作“鹬”，据夷白堂本及胡文焕本改。鸮，鸟名。俗称猫头鹰。

⑨ 鹭鸶（lùsī 路思）：水鸟名。又称“鸬鹚”。

⑩ 毵（sān 三）：毛长貌。

形亦相类。

山鹧 味甘，温。食之解诸果毒。一种阳鹊，形色相似。

竹鸡 味甘，平，无毒。主野鸡病，杀虫，煮炙食之。即山菌子。

鶡[①]**鸡** 味甘，无毒。食之令人勇健肥润。

麦鸡 味甘，温，补虚益脾。

苍鸡 味甘，温。主杀虫蛊毒。状如鹤大，两颊红，顶无丹。

秧鸡 味甘，温，治蚁瘘。

英鸡 味甘，温，无毒。主益阳道，补虚损，令人肥健，悦泽能食，不患冷。常有实气而不发也。

鹈鸪[②] 味咸，平，无毒。主赤白久痢。成疳者，觜，烧灰为末，服方寸匕愈。又名淘河，俗呼误为鮀[③]鹤。《诗》所谓维鹈在梁也。

巧妇鸟 主聪明。炙食之甚美，即鷦鷯[④]也。其雏化而为雕，故《古语》曰鷦鷯生雕，言始小而终大也。雕，一种黑色，食草，似鹰而大，善鸷[⑤]，谓之皂雕，用与鹰同。

秃鹙[⑥] 味咸，微寒。主中虫鱼毒。觜，治鱼骨鲠。状如鹤而大[⑦]，长颈赤目，头高六七尺。《诗》谓有鹙在梁是也。

桑扈 味甘，温，无毒。主肌羸虚弱，益脾，泽肤。此鸟

---

① 鶡（hé 河）鸡：鸟名。

② 鹈鸪（tí gū 提估）：水鸟名。又称“鹈鹕”。

③ 鮀（tuó 驼）鹤：鹈鹕之俗称。

④ 鷦鷯（jiāo liáo 交聊）：鸟名。

⑤ 鸷（zhì 志）：击杀。

⑥ 秃鹙（qiū 秋）：水鸟名。

⑦ 大：原作“火”，据夷白堂本及胡文焕本改。

不粟食，喜盗膏脂而食之，所以于人有补。又名窃脂，俗呼青觜。

鱼狗　即翠鸟，味咸，无毒。主鲠及鱼骨刺人肉不可出，痛甚者，烧令黑为末，顿服之。煮汁饮亦佳。

鸊鷉①　膏，主耳聋，滴耳中。又主刀剑，令不锈。水鸟也，如鸠鸭脚连尾不能陆行，常在水中，人至即沉，或击之便起。

鵁鶄②　水鸟，可食。似鸭，绿毛。相传人家养以厌火灾，恐未必。

鸥　味甘，无毒。主躁渴狂邪。五味腌炙食之。

布谷　味甘，温。主安神定志，令人少睡。

燕　屎，味辛，气平，有毒。主蛊毒鬼疰，逐不祥邪气，破五癃，利小便。窝与屎同，多以作汤，浴小儿，治惊邪。卵，主水浮肿。肉，出痔虫。

伏翼③　味咸，平，无毒。主目瞚④，明目，夜视有精光。久服令人喜乐，媚好，无忧，延寿。又治五淋，利水道。取血滴目，令人夜中见物。粪，名夜明沙，味辛，寒，无毒。主面痈肿，皮肤洗洗时痛，腹中血气，破寒热积聚，除惊悸，去面黑皯。炒服，治瘰疬。烧灰酒服方寸匕，治子死腹中。又小儿无辜⑤，熬捣为散，狂意拌饭与食之。又治疳。

孔雀　味咸，无毒。又云凉，微毒。解药毒，蛊毒。血，

---

① 鸊鷉（pìtī 辟梯）：水鸟名。亦作“鸊鹈”“鷿鹈”“鸊䴘”。

② 鵁鶄（jiāojīng 交京）：水鸟名。即池鹭。

③ 伏翼：即蝙蝠。

④ 瞚（shùn 顺）：同“瞬”。目动，眨眼。

⑤ 辜：原作“辛”，据夷白堂本改。无辜，即无辜疳，小儿惊痫及疳疾。

治毒药，生饮良。屎，微寒，主女子崩中，带下，小便不利。尾，不可入目，昏翳人眼。此禽因雷声而孕，或言血即鸩毒。

鹦鹉 味甘，温。主虚嗽。此鸟足四趾齐分，两脸[①]俱动如人目，与众鸟异。有白者，绀绿者，苍黑者，白者良。养久能人言。

寒号虫 鸟类，有肉翅，不能飞。肉，味甘，食之益人。粪，名五灵脂，味甘，温，无毒。主疗心腹冷气，小儿五疳，辟疫，治肠风，通利气脉，女子月闭。

鸀鳿[②]鸟 主溪毒，砂虱，水弩射工蜮等病。肉，亦可食。

上诸禽，有毒形色异常，白身玄首，玄身白首及死不伸足，不闭目之类，有毒。《记》曰：天产作阳，地产作阴。禽兽皆天地生物，而禽卵生羽飞，又阳中之阳，虽气味各有阴热之分，大概肉所以养阳。然人之身，阳常有余，阴常不足，阳足而复补阳，阴益亏矣。丹溪曰：诸肉能助起湿中之火，久而生病。《素问》曰：膏粱之变，足生大丁。故禽之肉虽益人，亦不宜多食也。

兽 类

鹿 肉，温，补中，强五脏，益气力，调血脉。生者，疗中风口偏，割薄之，左患右贴，右患左贴，正即除之。髓，味甘，气温，主女男伤中绝脉，筋骨急痛，咳逆，以酒和服之。地黄汁煎作膏，填骨髓。蜜煮，壮阳，令有子。头，主消渴，夜梦鬼物及烦惫。肾，平补肾气，壮阳，安五脏，作酒及煮粥服。筋，主劳损，续绝骨，主虚劳，作酒饮去风，补髓脂，主

---

① 脸：疑为“睑”。

② 鸀鳿（zhúyù 竹玉）：鸟名。

痈肿死肌，温中，四肢不随，风头，通腠理。一云，不可近阴，令痿，殊不知鹿性淫乐，食之起阴，何以言痿？是令阴不痿也。血，主阴痿，补虚，止腰痛，肺痿吐衄，崩中带下，和酒饮之。又云，诸气痛欲危者，饮①之立止，至效。齿，主留血气，鼠瘘，心，肠痛。骨，味甘，微热，无毒，安胎下气，杀鬼精物，久服耐老。茸，味甘酸。又云，苦辛，气温，无毒。主漏下恶血，溺血，破留血在腹，散石淋，痈肿，骨中热，疽痒，治寒热惊痫，虚劳，洒洒如疟，羸瘦，四肢酸疼，腰脊痛，脚膝无力，小便利，泄精，女人崩中，赤白带下，益气强志，生齿不老。角，味咸，气温，主恶疮痈肿，逐邪恶气，留血在阴中，小腹血急痛，腰脊痛，折伤恶血，尿血，轻身益气，强筋骨，补绝伤。又妇人梦与鬼交者，取末和清酒服，即出鬼精。鹿之一身皆益人，野族第一品也，或脯，或煮，或蒸，俱和酒食之良。

水牛　肉，味甘，平，无毒。一云，冷微毒。止消渴并吐泄，安中益气，养脾胃。心，主虚忘。肝，主明目。肾，主补肾气，益精。齿，主小儿牛痫。髓，味甘，温，主安五脏，平三焦，温骨髓，补中，续绝伤，益气，止泄痢消渴，以酒服之良。角，疗时气寒热，头痛。牛角鳃②，味苦，气温，性涩，无毒。下闭血，瘀血疼痛，女人带下，血崩不止。胆，味苦，气大寒，可丸药。又除心腹热，渴利，口焦燥，益目精。屎，寒，主水肿恶气。用涂门户着壁上者燔之，主鼠瘘恶疮。

---

① 饮：原作“又”，据夷白堂本及胡文焕本改。

② 鳃（sāi 腮）：角中骨。

犍牛　黄者，肉平。一云，温，无毒。一云，微毒。消水肿，除湿气，补虚损，益腰脚[①]，强筋骨，壮健人。亦发药动病，黑者尤甚，俱不如水牛佳。头蹄，主下热风水气，大腹肿，小便涩，患冷人勿食。脑，主消渴风眩。肝及百叶，主热气，水气，丹毒，解酒劳并痢。五脏，主五脏，平三焦。骨髓，温，无毒，止吐衄，崩中带下，肠风下血并水泻。肚，主消渴，风痃，补五脏。肾，补肾髓，安五脏，平三焦，温中。鼻，通乳汁。茎，主漏下，妇人赤白带下，无子。牝牛不及牡牛，黑牛不及黄牛。独肝及自死者，并疟病后皆不可食，又不可与黍米、韭、薤同食。

羊　肉，味甘，大热，无毒。主缓中，字乳余疾[②]，头脑大风，汗出，虚劳寒热，开胃，补中益气，肥健人，安心止惊。又云，羊肉比人参、黄芪，参芪补气，羊肉补形。头肉，凉，主骨蒸脑热，缓中安心止惊，热病后宜食，冷病人不宜食。脑，发风，若和酒食则迷人心。五脏，温，平五脏。肺，补肺，主咳嗽，止渴，小便数。心，止忧恚膈气，补心、肺。有孔者勿食。肝，明目，主肝风虚热，目赤睛痛。肾，补肾气，益精髓，壮阳，健胃，补虚损，止小便，盗汗，耳聋。髓，味甘，温，主男女伤中，阴气不足，和血脉，益经气，以酒服之。齿，主小儿羊痫寒热。胆，主青盲，明目，又疗时行热燥疮并淋湿。又点眼中赤瘴白膜，风泪。又解蛊毒。皮，补虚劳，去一切脚中虚风。血，主女人产后血虚恽[③]。胫骨，治牙齿疏豁。羚羊角，味咸，苦，气寒，无毒，属木，入厥阴经。主明目，益气

① 脚：原作“脾”，据夷白堂本及胡文焕本改。
② 字乳余疾：产后病。字乳，生产。
③ 恽（yùn 运）：通“运”。

起阴，去恶血注下，辟蛊毒恶鬼不祥，安心气，常不餍[①]寐，疗伤寒，时气寒热，热在肌肤，温风注毒，伏在骨间，除邪气惊梦，狂越僻谬，小儿惊痫，治山瘴，散产后血冲心烦闷，烧末酒服之。又治食噎不通。久服强筋骨，轻身益气，利丈夫。羖[②]羊角，用同此羊，谓北[③]地青羊也。若南羊，则多受湿，湿则有毒，又山中吃毒草，故不堪用。若言其味，则浙东一种山羊，味甚甘美，诸家谓南羊味淡，或见之未悉。南人食之甚补益，但以其能发，病者皆不可食，犯之即验，此其不及北羊也。北地一种无角大白羊，食之甚胜。又同华之间卧沙细肋角低小者，供馔在诸羊之上，医家诸汤丸，用之即效。

山羊　《尔雅》谓之羱羊[④]，有觔[⑤]力，甚能陟险峻，生深山谷穴中。皮可制靴履。味甘于家羊，用亦如之。又野外黄羊同。

狗　肉，味咸，酸，温。主安五脏，补绝伤，轻身，益气力血脉，厚肠胃，实下焦，暖腰膝，填精髓。一云，所补在血，去血不益人。心，主忧恚气，除邪。脑，主头风痹，下部䘌疮，鼻中息肉。头骨，主金疮，止血。胆，主明目，痂疡恶疮。脚蹄，主下乳。齿，主癫痫，寒热卒风沸。乳汁，主青盲，取白犬生子目未开时汁，注目中，疗十年盲，犬子目开即差。牡狗阴茎，味咸，平，无毒。主伤中，阴痿不起，令强热大[⑥]，生

---

① 餍（yàn 燕）：满足。
② 羖（gǔ 古）：黑色的公羊。
③ 北：原作“脾”，据夷白堂本及胡文焕本改。
④ 羱（yuán 元）羊：一种大角羊。
⑤ 觔（jīn 金）：同“筋”。
⑥ 大：原作“太”，据夷白堂本及胡文焕本改。

子，除女子带下十二疾。白狗、乌[1]狗入药，牡者胜。又云，黄狗大补，白黑次之，余者微补。犬欲癫者不可食，阴虚发热人与妊娠勿食。不可炙食，致消渴。又不可与蒜同食，顿损人。尝见人食犬者多致病，南人为甚，大抵人之虚多是阴虚，犬肉补阳，世俗往往用此，不知其害，审之。

山狗獾　形如家狗，脚微短，好鲜食果食，味甘美。皮可为裘。有数种，在处有之，蜀中出者名天狗。

猪　肉，味苦，微寒。主闭血脉，弱筋骨，发痰，令人少子，食之暴肥，以其风虚故也。疟病金疮勿食，不可同牛肉煮食，生寸白虫。同荞麦食，患热风，脱须眉。豚卵，味甘，温，无毒。主惊痫癫病，鬼疰蛊毒，除寒热，奔豚五癃，邪气挛缩。悬蹄，主五痔，伏热在肠，肠痈内蚀。四足，主伤挞，诸败疮，下乳汁。心，主惊邪忧恚，血不足，补虚劳。多食耗心气，不可同茱萸食。肚，微温，补中益气，止渴利，主骨蒸热劳，杀劳虫，补羸，助血脉，止痢，四季宜食。肺，微寒，能补肺，不可同白花菜食，令滞气，发霍。肝，温，主脚气，冷泄赤白，藏虚。不可同鱼子食。肾，冷，和理肾气，通利膀胱，补虚劳，消积滞。冬不可食，损真气，发虚拥。脾，主脾胃虚热。舌，健脾，补不足，令人能食。头，补虚乏，去惊痫五痔，煮极热食之。脑，不可食。鬐[2]脂，主生发。脂膏，主恶疮，利血脉，解风热，皮肤风热。肝，解斑蝥、芫菁毒，腊月者杀虫，忌食乌梅。皮，味甘，寒。猪，水畜，其气先入肾，解少阴客热，加白蜜食，润燥除烦[3]，加米粉，益气断痢。肠脏，主下焦虚

① 乌：原作"厚"，据夷白堂本及胡文焕本改。
② 鬐（qí 其）：颈上的长毛。
③ 除烦：原作"发头"，据夷白堂本及胡文焕本改。

竭，大小肠风热，宜食之。

野猪 肉，味甘，补肌肤，令人肥腻，补五脏，止肠风下血，及癫痫病。不发风气，尚胜家猪。又云，微动风。雌者尤美。青蹄者勿食。肪膏，酒浸食之，令妇人多乳，连进十日，可供三四孩儿。本来无乳者，亦有三岁者。胆中有黄，黄味辛甘，气平，无毒。主金疮，止血生肌，疗癫痫及鬼疰。此物多是射而得之，射药之毒，中入其肉，不可不虑。

麂 味甘，平，无毒。主五痔病，燥出，以姜醋进之，大有效。多食动痼疾。一云，凉，有毒，能堕胎，发疥疮。

麖① 似麂而大，肉稍粗，气味亦同麂也。

獐 肉，味甘，温，无毒。补益五脏。八月至十一月食之甚美，余月食之动气。又瘦恶疮者食之发痼疾。心粗豪人宜食之，减其性，胆小人食之愈怯。与鸽食，成癥髓，益气力，悦泽人面。脐下麝香，味辛，气温，无毒。主辟恶气，杀鬼精物，瘟疟，蛊毒，痫痓②，去三虫，疗诸凶邪鬼气，中恶，心腹暴痛胀急痞满，风毒，妇人产难，堕胎，疗蛇毒。

麋③ 肉，益气补中，治腰脚。一云，微补五脏不足，多食令人弱房事，发脚气，不可近阴，令痿。夫麋性与鹿性一同淫乐，又辛温补益之物，是令阴不痿也，意当时写本草者逸其字，以讹传讹，大率类此。孟子言尽信书则不如无书是矣。用者酌之。脂，辛温，主疮肿死肌，寒风湿痹，四肢拘缓不收，风头肿气，通腠理。角，味甘，主脾，止血，补虚劳，益气力，填骨髓，暖腰膝，壮阳道。茸，尤良。按《月令》冬至一阳生，

---

① 麖（jīng 经）：鹿，雄的有角，为名贵药材。
② 痓（zhì 至）：中医病名。当做“痉”。形误，但相承已久。
③ 麋（mí 迷）：兽类。俗称“四不像”。

麋角解；夏至一阴生，鹿角解。麋茸利补阳；鹿茸利补阴。不可合虾及生菜，梅，李果实同食。

貛猪 肉，甘美，作羹臛食之，下水肿大效。又云，味酸，平，主丹石热及久患赤白痢，瘦人食之长肌肉，肥白。脂，主传尸鬼气，肺痿气急，酒食之。胞，吐蛊虫。

毫猪 肉，甘美多膏，利大肠。不可多食，发风气，令人虚。

兔 肉，味辛，平，无毒。主补中益气。又云，寒，主热气湿痹，治消渴。久食弱阳，损元气血脉，令人阴痿。与姜同食，令心痛。妊娠不可食，令子缺唇。头骨，主头眩痛颠疾。骨，主热中消渴。肝，主目暗。不可与鸡肉、菜芥、胡桃、柑橘同食。

驴 肉，凉，无毒。主风狂，忧愁不乐，能安心气。乌驴佳。一云，食之动风，脂尤甚，屡试验。诸家云，治风恐未可凭，其用乌驴者，盖因水色，以制热则生风之意。凡腹内物，食之皆令筋急。尿、屎皆入药。

虎 肉，味酸，平。主恶心欲呕，益气力，治疟。又食之入山，虎畏之，辟三十六种精魅。药箭射毒入骨肉，食之不可不虑。

熊 肉，味甘，寒，微温，无毒。主风痹，筋骨不仁，五脏腹中积聚，寒热，羸瘦，头疡，白秃，面皯皰[1]。久服强志，不饥轻身。有痼疾者，食之终身不能除。胆，味苦，气寒，主时气盛热，变为黄疸，小儿惊痫五疳，杀虫，治恶疮。又久痔不差，涂之神效。其胆，春在首，夏在腹，秋在左足，冬在右

① 皰（pào 泡）：面疮。

足。此兽能举木引气，冬蛰不食，饥则自舐其掌，故其美在掌。久食之，可御风寒诸疾。宜，孟子取之。

白马 肉，味辛苦，冷。主热下气，长筋，强腰脊，壮健，强志，轻身不饥。又云，有小毒。主肠中热。凡用，须以水挼洗数次，去净血，再以好酒洗，方煮之，更入酒烹熟，可食，饮好①酒数杯解之，乃佳。茎，味咸甘，平，无毒。主伤中绝脉，男子阴痿不起，坚长，益气，长肌肉，肥健生子，小儿惊痫，阴干入药。肺主寒，心主喜志。患痢人勿食。眼，主惊痫，腹满，疟疾。悬蹄，主惊邪，瘛疭②，乳难，衄血，内漏崩，辟恶气鬼毒，蛊疰不祥。齿，主小儿马痫，水磨服。头骨，主令人不睡。鬐毛，主女子崩中赤白。膏，主生发。脯，疗寒热痿痹。溺，味辛，微寒，主消渴，破癥坚积聚，男子伏梁积疝，妇人瘕疾，铜器盛饮之。又治鳖瘕。又洗头疮白秃。屎，名马通，微温，主妇人崩中，止渴及吐下血，鼻衄，金创，止血。肝，大毒，食而死者多矣。故曰：食马留肝。凡马肉常与苍耳同食，十有九死，与生姜同食，生气嗽。又不可与仓米同食，仓米恐是苍耳也。妊妇并有疮疥者，不可食。白马黑蹄，头青蹄黑，脊而斑，凡形色异常者，皆不可食。牝马并各色马，诸书不载，大率一类，而不及白牝马也。

豹 肉，味酸，平，无毒。主安五脏，补绝伤，轻身益气。久服利人，耐寒暑。脂，合生发膏，朝涂暮生。齿骨，极坚，人诈为佛牙。

象 肉，味淡，多食令人体重。牙，无毒，主诸铁及杂物

① 好：原作“妙”，据夷白堂本及胡文焕本改。
② 瘛疭（chì zòng 赤纵）：痉挛，抽搐。

入肉，刮取屑，细研和水敷刺上，即出。身具百兽肉，惟鼻是其本肉。胆，随四时所在四腿，春前左，夏前右，秋后左，冬后右。主目疾，和乳滴目中。又云，喉中刺痛，用旧牙梳屑研水饮之。小便不通，生煎服之。小便多，烧灰饮下。

獭　肉，味甘寒，疗时气。肝，味甘，有毒，主鬼疰蛊毒，却鱼鲠，止久嗽，烧服之。胆，主明目。涂酒杯唇上，酒稍高于杯唇，分杯之说误也。屎，主鱼脐疮，研敷之。

豺　肉，味酸，食之无益。皮，性热，主冷痹脚气，炙，缠病上即差。

狼　味辛，老狼颔下有悬肉，行善顾，疾则不能。胜[1]中筋如织络，小囊大似鸭卵，作声，诸窍皆沸。粪烟直上，烽火用之。昔言狼狈是二物，狈前二足绝短，先知食之所在，指以示狼，狼负以行，匪狼不能动。肉皆可食。

罴[2]　大于熊、貔，似虎、猫，似虎而浅毛。三兽俱阳物，用同熊、虎。

狐　味甘，寒，有毒。主补虚劳，治恶疮疥，作臛食之。阴茎，味甘，有毒，主女子绝产，阴[3]痒，小儿阴㿉[4]卵肿。雄狐粪，烧之，辟瘟疫恶病。头，烧以辟邪。心肝，生服治妖魅。肝，烧灰治风。

狸　肉，味似狐，疗诸疰五痔，作羹臛食之。骨，味甘，

---

① 胜（bì 必）：古同“髀”。大腿。

② 罴（pí 皮）：亦称“棕熊”“马熊”“人熊”。

③ 阴：原作“除”，据夷白堂本及胡文焕本改。

④ 㿉（tuí 颓）：阴部病。

温无毒。主风疰、尸疰、鬼疰，在皮中淫跃[①]如针刺者，心腹痛走无常处及鼠瘘、恶疮。头骨尤良，炙骨和麝香、雄黄为丸，治痔瘘甚效。粪，烧灰主寒热、鬼疟发无期度者，极验。狸类甚多，有玉面狸、九节狸、风狸、香狸，食品佳者也。

猯　肉、胞、膏，味甘，平，无毒。主上[②]气，乏气欬逆，酒和服之。又水胀不差者，以肉作羹臛食之。胞，干磨服，吐蛊毒，立效。

① 淫跃：淫，原作“淫”，夷白堂本及胡文焕本作“滛”，为“淫”之讹字。淫跃，游动，痛痒感。

② 上：原作“主”，据夷白堂本及胡文焕本改。

卷　四

猴　肉，味酸，平，无毒。主诸风劳，酿酒弥佳。干脯，主久疟。头骨，主瘴魅。手，主小儿惊痫口噤。屎，主蜘蛛咬。皮，主马疫气。

麈[①]　肉，味如牛脂，甘过之。皮，可为靴。尾，能辟尘。山牛也。

家猫　肉，甘，微酸，主劳瘵。

鼹鼠　味咸，无毒。主痈疽，诸瘘，蚀恶疮，阴䘌烂疮。鼯鼠[②]，主堕胎易产。一种竹鼦，食笋，味佳。它如貂鼠、黄鼠狼，俱入药。又云，鼠胆，治耳聋，但取而不得耳。

果然　肉，味咸，无毒。主瘴疟寒热，煮食之。

狨兽　主五野鸡病。

狒狒　血饮之可见鬼。

三种皆类猴而用稍异，故并录之。

牛黄、**犀角**、**腽肭脐**[③]、**貊泽**[④]**膏**，罕有真者，虽有亦不多，用者慎焉。彼麒麟、驺虞[⑤]、神龙之肉，人亦岂易得而醢[⑥]之哉？

上诸兽肉，如热血不断，落水浮，及形色异常之类者，皆有毒，不可食。孔子色恶不食，臭恶不食，不时不食，是也。

---

① 麈（zhǔ 主）：鹿一类的动物。

② 鼯（wú 吴）鼠：鼠名。形似松鼠。

③ 腽肭（wà nà 袜那）脐：海狗鞭也。

④ 貊泽（mò zé 莫则）：兽名。

⑤ 驺虞（zōu yú 邹余）：传说中的一种义兽。

⑥ 醢（hǎi 海）：肉酱。

又曰：肉虽多，不使胜食气，盖人食以谷气为主，一或过焉，适足以伤人，非养生之道矣。况望其有所补乎？夫人虽不如孔子之圣而自昧昧于饮食之节，以自戕其生，尚亦不误，何哉？宜合禽类后之说观之。

鱼　类

鲫鱼　味甘，温，无毒。主诸恶疮，烧以酱汁和涂之，或取猪脂煎用。又主肠痈。合莼作羹，主胃弱不下食，调中下气补虚。作脍，主肠澼，水谷不调，及赤白久痢。又酿白矾烧灰，治肠风血痢。又开其腹内少盐烧之，治齿痛。丹溪云：诸鱼皆属火，惟鲫鱼属土，故能入阳明，有调胃实肠之功。多食亦能动火，不可与沙糖、蒜芥、猪肝、鸡肉同食。

鲤鱼　味甘，寒无毒。肉，烧灰治欬逆气喘。煮食之，疗水肿脚满，下气又安胎，治怀妊身肿。又天行病后与原有癥疾人。皆不可食肉。忌葵菜子，忌猪肝同食，俱害人。头，有毒。胆，主目热赤痛，青盲，明目，久服强悍，益志气，滴耳聋，小儿热肿涂之。

鲥鱼[1]　平补虚劳，稍发疳痼。

鲂鱼[2]　调胃气，理五脏。和芥子酱食之，助肺气，去胃家风。消谷不化者，作鲙[3]食，助脾气，令人能食。作羹臛食，宜人。

鲟鱼[4]　味甘，平，益气补虚，肥健人。其子肥美，杀腹

① 鲥（shí 时）鱼：鱼名。
② 鲂（fáng 房）鱼：鱼名。
③ 鲙（kuài 快）：同“脍”，细切肉。
④ 鲟（xún 寻）鱼：鱼名。

内小虫。

蠡鱼[①] 味甘，寒，无毒。主湿痹，面目肿胀，大小便拥塞，疗五痔出血。取鱼肠，以五味炙令香，以绵裹内谷道中，食顷虫即出。又脚气，风气，作鲙食之，良。丹溪：癞疾用此鱼以代蛇之或缺，是亦去风。古方有单用黑蠡汤安胎，是妊娠亦可食也。一云，亦发痼疾。诸鱼胆皆苦，惟此胆甘，可食。

鮥鱼[②] 味平，甘，无毒。开味利脏，久食肥健。此鱼食泥不忌药。

鲈鱼 平补五脏，益筋骨，和胃肠安胎，治水气，食之宜人，作鲊[③]尤良，暴干甚香美。虽有小毒，不致发病。一云，发痃癖及疮肿。不可与乳酪同食，中其毒以芦根汁解之。

河鲀[④]鱼 味甘，温，有大毒。主补虚，理腰脚痔疾，杀虫。其味极美，肝尤毒。然修治不法，食之杀人。橄榄、芦根、粪水解之。

石首鱼 味甘，无毒。开胃益气。干者，为鲞鱼[⑤]，消宿食，消瓜成水，主中恶暴痢。用大麦秆包，不露风，陈久愈好。否则发红失味。又云，鱼首有石如棋子，磨服治淋。

鲚鱼 发疥。

青鱼 甘，平，无毒，微毒。主湿痹，脚气弱，烦闷，益气力。忌蒜葵。

鲇鱼 甘，无毒。一云，有毒。主水浮肿病，利小便。忌

---

① 蠡（lǐ 里）鱼：鱼名。

② 鮥鱼："鮥"，疑为"鳝"（qiū 秋），同"鳅"。泥鳅。

③ 鲊（zhǎ 眨）：一种用盐和红曲腌的鱼。

④ 河鲀（tún 豚）：鱼名。即河豚，东方鲀的俗称。

⑤ 鲞（xiǎng 想）鱼：剖开晾干的鱼。

牛肝。䱱[1]鱼，似鲇，美且益人。下膀胱水，动痼疾，不可与野猪、野雉同食。赤目、赤须、无腮者，不可食。二鱼寒而有毒，非嘉物也。

白鱼 味甘，平，无毒。主开胃，助脾消食，补肝明目，去水气，令人肥健。五味蒸煮，食之良。若经宿食之，腹冷生病。或腌，或糟，皆可。人患疮疖，食之甚发脓，灸疮食之不发。

鳗鲡[2]鱼 味甘，有毒。一云，平，微毒。主五痔疮瘘，腰背湿风痹，常如水洗及湿脚气，一切风瘙如虫行者，杀猪虫、诸草、石药毒。劳瘵人食之，杀虫。昔有女子患传尸劳，其家以之活钉棺中，弃之江流，以绝此病。流至金山，有人引岸开视之，女人尤活，因取置渔舍，多得鳗鲡食之，病愈后为渔人妻。此说事见《稽神录》。

鳝鱼 味甘，大温，无毒。主补中，益气血，除腹中冷气。腹鸣，产前产后病，淋沥，瘦弱，气血不调，宜食。若过多，令霍乱时行病起，食之再发。

鳙鱼[3] 格额目傍有骨，名乙，《礼》云，鱼去乙。一云，东海鳙鱼[4]，食之别无功用。又云：池塘所蓄头大细鳞者，甘平益人。又种鲢鱼，似鳙，头小色白，性急味胜。

鲩鱼[5] 无毒。胆最苦，治喉痹飞尸。

鳜鱼 味甘，无毒。去腹内恶血及小虫，益气力，令人肥

① 䱱（é 鹅）：鱼名。
② 鳗鲡（mán lí 蛮离）：鳗鱼。
③ 鳙（yōng 拥）鱼：俗称胖头鱼。
④ 鳙（yóng 颙）鱼：俗称花鲢鱼。
⑤ 鲩（huàn 换）鱼：俗称草鱼。

健。一云，平，稍有毒，益脾胃。

昌侯鱼 味甘，平，无毒。益气肥健。子，有毒，令人痢下。

鯮鱼 平，补五脏，益筋骨，和脾胃。多食宜人，作鲊尤佳，暴干甚香美。不毒，亦不发病。

嘉鱼 味甘，温，无毒。一云，微毒。食之令人肥健悦泽。此乃乳穴中小鱼，常饮乳水，所以益人，味甚珍美，力强于乳。《诗》所谓南有嘉鱼，注言出于沔①南之丙穴是也。

乌贼鱼 味咸，平，主益气强志，通月经。《素问》云主女子血枯。

章举鱼 一名石矩，比乌贼鱼差大，味更珍好。

黄颊鱼 味甘，平，无毒。醒酒，不益人。一云，能祛风。

比目鱼 平，补虚，益气力，多食稍动气。

鮰鱼 味美，膘可作胶，与鱁鮧②鱼白相似。

邵阳鱼 有毒。主瘴疟。尾有刺，人犯之至死③。

鮹鱼④ 味甘，平，无毒。主五野鸡痔下血，瘀血。

鱣鱼⑤ 无毒。肝，主恶疮癣疥。《诗》言鱣鲔⑥发发，即今之鳇鱼⑦也。

鲨 鱼 平，补五脏，主蛊气蛊疰，与鲛鱼同。

---

① 沔：（miǎn 免）县名，在陕西省。
② 鱁鮧（zhú yí 竹宜）：鱼鳔、鱼肠用盐或蜜渍成的酱。
③ 鯮鱼……人犯之至死：原脱193字，据夷白堂本补。
④ 鮹（shāo 烧）鱼：亦称“马鞭鱼”。
⑤ 鱣（zhān 占）鱼：“鲟鳇鱼”的古称。
⑥ 鲔（wěi 伟）：鲟鱼和鳇鱼的古称。
⑦ 鳇（huáng 黄）鱼：亦称“鲟鳇鱼”。

鲎[1]鱼 平，微毒，疗痔杀虫，多食发嗽并疮癣。

鲭鱼[2] 味甘，平，无毒。肉，主脚气湿痹。眼睛，主能夜视。头中枕，磨服，主心腹痛。胆，主目暗并涂恶疮。贯矾，主喉痛，神效。

蟹类 甚多。螃蟹，味甘，寒，有毒。一云，凉。主胸中热，解结散血，愈漆疮，养筋，益气理经。服乃食品之佳味，最宜人，须是八月一日，蟹吃稻芒后，方可食，霜后更佳。已前食之有毒。独螯，独目，两目相向者，皆有大毒，不可食。有风疾人并孕妇不可食。藕、蒜汁、冬瓜汁、紫苏俱解蟹毒。蠘蟹[3]，壳阔多黄，其螯无毛最锐，食之行风气。蝤蛑[4]蟹，扁而大，性冷，无毒。解热气，小儿痞气。蟛蜞[5]蟹，小毒，食之令人吐利，与蟛蝟[6]蟹同，拥剑蟹，一大螯待斗，一小螯供食，余者皆有毒，不可食。误中者，急以黑豆汁解之。其黄能化漆为水，脚中髓并壳中黄螯为末，内金疮中，能续断筋。爪，主堕胎，破宿血，产后血闷，酒及煮汤煎服良。

鳖 味甘，主补阴，调中益气，去热气，血热，温痹，腹中癥热，妇人带下，羸瘦。然性冷，久食损人。妊娠不可食，忌苋菜。又头足不缩，独目，目陷，腹下红及有卜字、五字、王字等形者，俱有大毒，不可食。误中者，以黄芪、吴蓝[7]煎汤解之。甲，味咸，平，无毒。主心腹癥瘕，坚积，寒热，去

---

① 鲎（hòu 后）：鱼名。又名东方鲎。
② 鲭（qīng 青）：鱼名。
③ 蠘（jié 节）蟹：梭子蟹。
④ 蝤蛑（yóu móu 由谋）：梭子蟹。
⑤ 蟛蜞（péng qí 彭其）：蟹名。亦作“彭蜞”，又名“螃蜞”。
⑥ 蟛蝟（huá 华）：蟹名。
⑦ 吴蓝：蓝草的一种，可做染料。

瘖，息肉，阴蚀，痔恶。肉，消疮肿，疗瘟疟，劳瘦骨热，小儿尸疰，妇人漏下，五色弱瘦，堕胎。头，烧灰，主小儿诸疾。脱肛，头血涂之。丈夫阴头痈，取甲一枚烧灰，和鸡卵血[1]敷之。产难，食灰立出。

车螯[2] 冷，无毒。解酒毒，酒渴，消渴。不可多食。

蚶[3] 味甘，温，无毒。主心腹冷气，腰脊冷风，利五脏，益血温中，起阳，消食健脾，令人能食。

蛏 甘，温，无毒。补虚，产后虚损，主冷痢，邪热烦闷。疫后忌食。

淡菜 温，无毒。补五脏虚损劳，理腰脚气，益阳事，消食，除腹中冷，消痃癖，润毛发，产后血结冷痛，崩中带下，漏下，男子久痢并宜食之。煮以五味更妙。虽形然[4]不典，甚益人。

蛤蜊 性冷，无毒。丹溪云：湿中有火，止消渴，开胃，解酒毒，主老痔能为寒热者。及妇人血块，煮食之。此物虽冷，然与丹石相反，食之令腹结痛。汤火伤，壳烧灰，油调搽，神效。

蚬 冷，无毒。辟时气，开胃，压丹石，去暴热，明目，利水，下脚气湿毒，解酒毒目黄。多食发嗽并冷气，消肾。

虾 平，主五野鸡病[5]。动风发疥，小儿食之，令脚屈不能行。主水田沟渠中，小者有小毒。海虾，长一尺，作鲊毒人

---

① 血：夷白堂本及胡文焕本作“白”，义长。

② 车螯：蛤的一种。

③ 蚶（hān 憨）：亦称“魁蛤”，俗称“瓦垄子”“瓦楞子”。

④ 然：夷白堂本及胡文焕本作“状”，义长。

⑤ 五野鸡病：即痔疮。避李治讳改，后世沿用。

至死。

石决明 味咸，平，寒，无毒。主目翳，痛瘴，青盲。久服益精轻身。

马刀 味辛，微寒，有毒。主漏下赤白，寒热，石淋，杀禽兽贼鼠。

田螺 气大寒，主目热赤痛，取黄连末内其中，汁出用以点目。生浸取汁饮之，治消渴，又利大小便，腹中结热，脚气上冲，脚手浮肿，解酒过多，喉舌生疮。碎其肉敷热疮。烂壳烧末，主反胃。煮汁，治急黄。螺蛳用同海螺，治目痛。

牡蛎 味咸，气平，微寒，无毒，入足少阴经。主伤寒寒热，温疟洒洒，惊恚怒气，除拘缓，瘰疬，痈肿，喉痹，鼠瘘，女子带下赤白，心，胁气结痛，除老血软积痞，咸能软坚也。涩大小肠，止大小便，疗鬼交泄精。久服强骨节，杀邪鬼，延年。和杜仲服，止盗汗。和麻黄根、蛇床子、干姜为粉，去阴汗。引以柴胡，能去胁硬。引以茶清，能消结核。引以大黄，能除股肿。地黄为之使，能血精收涩，止小便，本肾经药也。

蚌 性冷，无毒。主妇人虚劳下血并痔瘘，血崩，带下，止消渴，除烦热，压丹石毒。以黄连末内之，取汁，点赤暗眼良。烂壳饮下，治反胃痰饮。又蚌粉，治疳，止痢，醋调敷痈肿。

龟 肉，味咸，甘，平。一云，酸，温。食之，令人身轻不饥，益气资智，令人能食。酿酒，主风脚软弱并脱肛。溺，主耳聋，又疗久嗽，断疟。甲，止漏下赤白，破癥瘕，痎疟，五痔，阴蚀，湿痒，瘫缓[1]，四肢重弱，小儿囟不合，头疮难燥，女子阴疮，心腹痛，腰背酸疼，骨中寒热，伤寒劳复或肌

---

① 瘫缓：瘫痪。

体寒热欲死。大有补阴之功，力猛，兼去瘀血，续筋骨，治劳倦。盖龟乃阴中至阴之物，禀北方之气而生，放能补阴血亏，补心，并效。

江豚[①] 味咸，无毒。肉，主飞尸，蛊毒，瘴疟。肪，沥恶疮，与海豚同。

蛙 味甘，寒，无毒。主小儿赤气，肌疮脐伤，止痛，气不足，取以五味腌炙，酒食之良。

蛤蚧 咸平，小毒。主久肺劳，传尸，杀鬼邪，疗嗽，下淋，通水道。

水母 味咸，无毒。主生气，妇人劳损，血带，小儿风疾，丹毒。

鲮鱼 甲、肉，主五邪，惊啼悲伤，疗蚁瘘。

贝子 咸平，平，有毒。主目翳，鬼疰蛊毒，腹痛，下血，五癃，利水道，除寒热温疰，解肌，散[②]结热。一种紫贝，圆大，明目去热毒。

鼋 肉，补虚，味似鼍。鼍肉主少气及若足不立地。甲，俱入药。

玳瑁 寒，无毒。主解百药毒。血可生饮。

海蛤 味苦，咸，平，无毒。主欬逆上气，喘息烦满，胸膈寒热，疗阴痿。与文蛤、魁蛤用稍同。

虾蟆 辛，寒，有毒。主邪气，破癥坚血，痈肿阴疮。服之不患热病。肪，可合玉子、科斗[③]，用胡桃肉皮和为泥，染

① 豚：通“豚”。

② 散：原作“已”，据夷白堂本及胡文焕本改。

③ 科斗：蝌蚪。

髭[1]发不变。

鱼脍 乃诸鱼所作之脍，味甘，温，补，去冷气湿痹，除喉中气结，心下酸水，腹中伏梁，冷痃，结癖，疝气，补腰脚，起阳道。鲫鱼脍，主肠澼，水谷不调，下利，小儿、大人丹毒，风痃。鲤鱼脍，主冷气，块结在心腹，并宜蒜虀食之，以菰菜为羹，谓之金羹玉脍，开胃口，利大小肠，以蔓菁煮去腥。凡物，脑能消毒，所以食脍必鱼头羹也。近夜食不消，马鞭草汁能消之。饮水令成虫，病起食之令胃弱。不宜同乳酪食，令霍乱。又云，不可同蒜食。予昔寓苍梧，见一妇人患吞酸，诸药不效，一日食鱼脍遂愈，盖以辛辣有劫病之功也。凡脍，若鱼本佳者，脍亦佳。

鱼鲊 诸鱼所作之鲊，不益脾胃，皆发疥。鲤鱼鲊，忌青豆、赤豆；鲙鱼鲊，忌胡荽、羊肉。鲊中有虾者，蜜瓶盛者，不可食。

上诸鱼，有毒目，有睫目，能开合，二目不同，逆腮、全腮、无腮，脑中白连珠、连鳞，白鬐，腹下丹字，形状异常者，并杀人。海产皆发霍，多食令吐利。凡中毒以生芦根、马鞭草取汁，大豆、陈皮、大黄煮汁，并解之。《素问》曰：鱼热中。丹溪曰：鱼在水无一息之停，食之动火。孟子曰：舍鱼而取熊掌，良有以也。食者节焉。

味 类

盐 味咸，气寒，无毒。主杀鬼蛊，邪疰毒气，下部䘌疮，吐胸中痰癖，止心腹卒痛，坚齿，止齿缝出血。中蚯蚓毒，化

① 髭（zī 资）：嘴上边的胡子。

汤中洗沃之。又用接药入[1]肾，利小便，明目止风泪。多食伤肺喜欬，又令人失色肤黑，走血损筋。病嗽及水者宜禁之。一种戎盐，其用稍同。

酱 味酸咸，气汁利，除热，止烦满，杀百药、鱼肉、菜蕈及汤火、蛇虫等毒。纯豆者佳，豆面合作及纯面者俱不及。面酱不宜煮，鲫鱼食之令人生喉疮。面酱亦无毒，但不能杀诸毒。又有榆仁酱，亦辛美，利大小便，不宜多食。芜荑酱，大美，杀三虫，虽少臭，亦辛好。多食落发。肉酱、鱼酱，通呼为醢，圣人不得即不食，意欲以五味和五脏。此亦养生之一端也，岂专务穷口腹者哉？

胡椒 生南海诸国，向阴者澄茄，向阳者胡椒也。味辛，大温，无毒。下气，温中，去寒痰，消宿食。霍乱，气逆，心腹卒痛，冷气上冲，吞三七粒皆可愈。杀一切鱼、肉、鳖、蕈毒，不宜多服，损肺。

蜀椒 一名巴椒，一名蓎藙，武都巴郡，生山谷间者佳。八月采实，阴干，大热有毒。除六腑冷气，治伤寒，温疟，大风，汗不出，心腹留饮，宿食，肠澼，下痢，泄精，女子字乳余疾，散风邪，瘕结，水肿，黄疸，鬼疰，杀痨虫，诸鱼虫毒。久服之，头不白，轻身延年，开腠理，通血脉，坚齿发，耐寒。可作膏药。暑多食，令人乏气。闭口者，能杀人。椒目，味苦，寒，无毒。主水腹胀满，利小便[2]。

醋 味酸，温，无毒。消痈肿，敛咽疮，散水气，杀邪毒，一切鱼肉菜毒，治产后并金创伤损血晕，下气除烦，破癥块坚

---

① 药入：原作“瘗又”，据夷白堂本及胡文焕本改。

② 面酱……利小便：原脱305字，据胡文焕本补。

积，妇人心痛，血气酸，益血也。米造者良，谷气全也，多食损牙齿、筋骨、胃脏、颜色，治口疥，以醋浸黄药皮，含之愈。此酸收之物，致病以渐，不宜和蛤食，不可不知。

川椒 味辛，气温，大热，有毒，主邪气咳逆，温中明目，逐骨节、皮肤死肌、寒湿痹痛，下气，除六腑寒冷，伤寒温疟，大风汗不出，心腹冷气痛，除齿痛，壮阳疗阴汗，缩小便，开腠理，通血脉，坚齿发，杀鬼疰蛊毒、虫鱼蛇毒，久服之，头不白，轻身增年，多食令人乏气。凡用需择取闭口者，及目尽微炒令出汗，椿之取红末用目。味苦辛有小毒，能行水治水蛊，又治盗汗，尤切，炒为细末，以生猪上唇煎汤调半钱匕，临睡服效。

秦椒 味苦，辛温，有毒。主风邪气，温中，除寒痹，坚齿发，明目去云膜，女人月闭，产后恶血，久痢腹冷痛，利五脏。此椒味劣，不及川椒。一种野椒采之炒鸡鸭之类，香美殊胜。

胡椒 味辛，大温，无毒，属火而有金，性燥。主下气，去冷痰，温中除脏腑风冷，止霍乱及冷痢，杀一切鱼肉龟鳖蕈等毒。丹溪云：胡椒性燥，辛辣快膈，人喜食之。大伤肺气，脾胃积久成病。凡气痛而食之，愈是大祸也。

豆豉 味苦，寒，无毒。主伤寒头痛，瘴气，恶毒，燥闷，虚劳，喘咳，疟疾，骨蒸，去心中懊恼，发汗，杀六畜毒及中毒药蛊气。各处所造不一，蒲州尤佳。

蜜 味甘，平，无毒，微温。主心腹邪气，安五脏，益气补中，止痛解毒，除众疾，和百药，养脾气，明耳目，除心烦，饮食不下，肠澼，肌痛，口疮。有出崖石上者，树木上者，土中者，人养者，皆随地土人事，所出不同，诸家辩论未的。要

之，当以花为主，山野之中，花色良毒甚杂，蜂必采其粪秽，方得成蜜，其间必有制伏之妙，不得而知。故夏冬为上，秋次之，春则易变而酸。闽、广蜜极热，以其龙荔，草果，槟榔花类热多，雪霜亦少故也。川蜜温，西南之蜜则凉矣。色白味甜，汁浓而砂，所以入药。忌葱、莴苣。丹溪云：蜜喜入脾，食多之害必生于脾。东南地卑湿，禀气薄，土生火宜也。

砂糖 味甘，寒，无毒，性冷利。主心肺大肠热，和中助脾，杀蛊，解酒毒。多食损齿，发疳，心痛[①]，生虫，消肌，小儿尤忌。同鲫鱼食，成疳虫。同笱食，笱不化成癥。同葵菜食，生流澼。丹溪云：砂糖甘，属土，甘生湿，湿生胃中之火，所以损齿也。

饴糖 味甘，温，无毒，入足太阴经。有紫色湿软者，有白色枯硬者，主补虚乏，止消渴，去恶血，润肺，和脾胃。鱼骨鲠喉中及误吞钱环，服之出。中满不宜用，呕吐家忌之。仲景谓呕家不可用建中汤，以甘故也。糯与粟米作者佳，余不堪用。多食发脾风。丹溪云：大发湿中之热。

芥 辣芥菜子研之作酱，香辛，通五脏，归鼻眼，又可藏冬瓜。

茴香 味辛，平，无毒。主破一切臭气，开胃下气，止呕吐霍乱，调中止痛，主脚气，膀胱冷气肿痛或连阴髀，引入小腹不可忍，肾劳㿗疝及恶毒肿痛。

莳萝 辛，温，杀鱼肉毒，健脾，腹冷，食不消，霍逆，肾气，小儿胀。

砂仁 味辛，温，无毒。主下气，消食，脾胃气结，冷泻，

① 痛：原作“之”，据夷白堂本及胡文焕本改。

腹满。

杏仁 味甘，苦，有小毒。主下气，润心肺，散风[①]寒咳嗽，消心下急痛，散结润燥，通大肠秘。双仁，半生熟者勿食，忌粟米。

梅仁 味酸，无毒，能除烦热。

香油 冷，无毒。发冷疾，滑骨髓，发脏腑渴，困脾，下三焦热毒气，通大小肠，杀五黄及蛔心痛并一切虫。生则冷，熟则热，治饮食物，须逐日熬熟。用之经宿则动气，有齿牙脾胃疾者不可食。丹溪曰：香油须炒芝麻取之，人食之美，不致病。若又煎炼食[②]之，与火无异。予以芝麻大寒，炒而取油，其性仍冷，复经煎炼固热矣，未必至于无异于火。丹溪救时之弊，其忧深言切如此。

酒 大热，有毒。主行药势，杀百邪，恶毒气，行诸经而不止，通血脉，厚肠胃，御风寒雾气，养脾扶肝。味辛者能散，为导引，可以通行一身之表至极高之分。苦者能下，甘者居中而缓，淡者利小便又速泄。清水白曲、白糯米不犯药物，无验。洁水冬月酿成，此真正酒也。少饮益人。广西蛇酒，坛上有蛇数寸许，言能去风，其曲乃山中采草所造，良毒，不能无虑。江西麻姑酒，以泉得名，今真泉亦少，其曲乃群药所造。浙江等处亦造此酒，不入水者，味胜麻姑，以其米好也。然皆用百药曲，均不足尚。淮安绿豆酒，曲有绿豆，乃解毒良物固佳，但服药饮之，药无力，亦有灰不美。南京瓶酒，曲米无嫌，以其水有碱，亦着少灰味，太甜，多饮留中聚痰。山东秋露白，

① 风：原作“气”，据夷白堂本及胡文焕本改。
② 食：原作“有”，据夷白堂本及胡文焕本改。

色纯味冽。苏州小瓶酒，曲有葱及川乌、红豆之类，饮之头痛口渴。处州金盆露，清水入少姜汁造曲，以浮饭法造酒，醇美可尚，香色味俱劣于东阳，以其水不及也。东阳酒，其水最佳，称之重于它水，其酒自古擅名。《事林广记》所载酿法，曲亦入药，今则绝无。惟用麸面、蓼汁拌造，假其辛辣之力。蓼性解毒，亦无甚碍。俗人因其水好，竞造薄酒，味虽少酸，一种清香远达，入门就闻，虽邻邑所造，俱不然也。好事者清水和麸面造曲，米多水少造酒，其味辛而不厉，美而不甜，色复金黄，莹彻天香，风味奇绝，饮醉并不须痛口干，此皆水土之美故也。红曲酒，大热有毒，发脚气，肠风下血，痔瘘，哮喘欬嗽，痰饮诸疾。惟破血杀毒，辟山岚寒气，疗打扑伤则尤妙也。暹罗酒，以烧酒复烧二次，入珍贵异香，每坛一个，用檀香十数斤烧烟薰之如漆然，后入酒，蜡封埋土中二三年，绝去烧气，取出用之。有带至舶上者，能饮之人，三四[①]杯即醉，价值比当数十倍。有积病者，饮一二杯即愈。且杀蛊。予亲见二人饮此酒，打下活虫，长二寸许，谓之鞋底鱼蛊。枸杞酒，补虚损，去劳热，长肌肉，益颜色，肥健人，止肝虚且泪。菊花酒，清头风，明耳目，去痿痹，开胃健脾，暖阴起阳，消百病。葡萄酒，补气调中，然性热，北人宜，南人多不宜也。桑椹酒，补五脏，明耳目。狗肉酒，大补，然性大热，若阴虚人及无冷病人饮之成病。豆淋酒，以黑豆炒熟，用热酒淋之，疗男妇诸风。产后一切恶疾，酒不可与乳同饮，令气急。白酒同牛肉食，腹内生虫。丹溪云：酒湿中，发热，近于相火，喜升，大伤肺气，助火生痰，变为诸病。又云：醇酒宜冷饮，先得温中之寒以润

① 四：原作“而”，据夷白堂本及胡文焕本改。

肺，一益也。次得寒中之温以养胃，二益也。冷酒不可多饮，三益。愚谓人只知不饮早酒而不知夜饮更不宜，睡而就枕，热拥伤心，伤目，夜气收敛，酒以发之，伤其清明，既醉，既饱，饮食聚中，伤劳脾胃，停湿生痰。酒能生火助欲，因而不谨致病。朱子曰：但以醉为节可也。

糟　味咸，温中，消食，杀鱼腥，去菜毒，润皮肤，调脏腑。

茶　晚采粗者曰茗，味甘苦，微寒，无毒。主瘘疮，利小便，去痰热渴，令人少睡。早采细者曰茶，主下气消食。已上《本草》所载，后代诸家及《茶经》、《茶谱》、《茶录》等书论悉备矣。近世人所用蒙山茶，性温治病，因以名显。其它曰宜兴茶、陆安茶、东白山茶、神华山茶、龙井茶、闽蜡茶、蜀苦茶、宝庆茶、庐山云雾茶，俱以味佳得名。品类土产，各有所宜，性味不能无少异。大抵茶能清热止渴，下气除痰，醒睡，消食解腻，清头目，利小便。热饮宜人，冷饮聚痰，久饮损人，去人脂，令人瘦。又尝闻一人好食烧鹅，日常不缺，医者谓其必生脾肺痈疽，后卒不病。访知此人，每夜必啜凉茶一碗，解之故也。茶能解炙炒之毒，于此可见。

曲　味甘，温，调中下气，开胃，化水谷，消宿食，主霍乱，心膈气痰，破癥结，去冷气，治赤白痢，治小儿腹坚大如盘，落胎，下鬼胎。六畜胀者，煮汁灌之愈。人反胃闷满，效神于药。

酥　微寒，甘肥，补五脏，利大肠，主口疮。酥，味甘酸，寒，无毒。主热毒，止渴，解散发利，除胸中虚热，身面上热疮，肌疮。

醍醐　主风邪痹气，通润骨髓。

乳腐　润五脏，利大小便，益十二经脉，微动气。四种皆一物所造，牛乳、羊乳、马乳，或各、或合为之。四种之中，牛乳为上，羊次之，马又次之，而驴乳性冷，不堪入品矣。众乳之功，总不及人乳。昔张苍无齿，置乳妻十数人，每食尽饱，后年八十余尚为相，视事耳目精神，过于少年，生子数人，颐养之妙也。

辣菜　味辛辣，气太热，有毒。破气烧脾，发五痔痈疡，昏耳目，致浮肿，虚恚。子，榨油，味甘，温，又愈百病。

上五味，所以调和饮食，日用不可无者。《素问》曰：阴之所生，本在五味；人之五宫，伤在五味。盖人之有生，赖乳哺、水谷之养，而阴始成。乳哺、水谷，五味具焉，非阴之所生于五味乎？五味益五脏，过则伤焉。如甘喜入脾，过食甘则脾伤；苦喜入心，过食苦则心伤；咸喜入肾，过食咸则肾伤；酸喜入肝，过食酸则肝伤；辛喜入肺，过食辛则肺伤。非五宫之伤于五味乎？况酱醋之味，皆人为之，尤能伤人。故曰：厚味发热。人若纵口腹之欲，饮食无节，未有不致病而夭其天年者矣。故饭糗茹草不害虞舜；恶酒菲食不害夏禹；蔬食菜羹不害孔子。夫圣人尚如此，况其下者乎？所以然者，又在于养心。养心莫善于寡欲，欲者，饮食类也。饮食不可绝，而可寡也。览者宜自得焉。

校注后记

《食物本草》约成书于明正德年间（1506～1521），全书取诸家本草系食品者，分为水、谷、菜、果、禽、兽、鱼、味八类，收入日用饮食物395种，其中水类35种、谷类35种、菜类87种、果类57种、禽类57种、兽类36种、鱼类61种、味类27种。作者结合自己的实际经验，详述了所辑食物的性味、功效、有无毒性及主治病症、用法、禁忌等。在各大门类之后，附有结语。

本书有三点比较突出：一是分类颇有特色。按照《日用本草》的分类法，将米、谷并为一类，另加水类，分为水、谷、菜、果、禽、兽、鱼、味八类。二是内容新颖充实。其所载食药比《日用本草》约增加一倍，比当时最为权威的本草著作《证类本草》新增十多种，李时珍编纂《本草纲目》时亦多加引载。全书介绍食药性能亦自成一格，详细记述了各类食药的性味、有毒无毒、食宜、食法、食治、食忌。三是高度重视水之功用，将其列为开篇首章。另外"味部"品种繁多，列出了各种酒、醋、酱、饴糖、砂糖、麻油、豆油、盐、酪、椒以及各种茶等，介绍其性味、制备、食用方法及对人体的补养与疗病功效。《本草纲目》在果部设有"味类"，亦是受此启发。

本书是明代重要的食疗专著，对当今的食疗研究及临床应用具有良好的参考和实用价值。

一、版本情况

（一）《食物本草》版本

根据《中国医籍考》《中国中医古籍总目》《中国医籍通考》

《中国医籍大辞典》《中国丛书综录》等图书目录，对《食物本草》版本进行调研，现存版本调查结果如下：

1.《食物本草》四卷本，明·卢和著。《中国中医古籍总目》载现存最早为明隆庆四年（1570）金陵仲氏一乐堂后泉书室刻本（中国医科大学图书馆、广东省立中山图书馆藏）。实地调研后发现广东省立中山图书馆所藏版本为明隆庆五年（1571）一乐堂后泉书舍重刻本（见图1）。

图1　《食物本草》一乐堂后泉书舍重刻本封面及封底

2.《新刻食物本草》二卷本，明万历钱塘胡文焕校刻本（中国医学科学院图书馆、北京大学图书馆、中国中医科学院图书馆藏）。原书版框高一九三毫米，宽一三七毫米。题“钱唐全菴胡文焕校”。（见图2）

图2　《新刻食物本草》明万历钱塘胡文焕校刻本正文页

图3　《食物本草》明万历夷白堂主人校刊本正文页

3.《食物本草》三卷本，明万历夷白堂主人校刊本（美国哈佛大学哈佛燕京图书馆藏，2003年商务印书馆据美国哈佛大学哈佛燕京图书馆藏本影印）。明夷白堂刻巾箱本。三册。半页六行十四字，四周单边，白口，无鱼尾。框高十一三毫米，宽六六毫米。题“夷白堂主人校刊”。前有谷中虚序。此版本《四库全书总目》未收，《中国中医古籍总目》《中国古籍善本书目》《现存本草书录》未著录。查日人丹波元胤编《中国医籍考》卷

十五食治，著录有“夷白堂主人《食物本草》，三卷，存”。（见图 3）

据《美国哈佛大学哈佛燕京图书馆藏中文善本汇刊》影印本可知，远藏美国哈佛大学哈佛燕京图书馆的《食物本草》确与卢和之本内容相同，但影印本著录中提及日本内阁文库所藏江户时代写本一种，提“清夷白堂主人校”，“清”是否指“清朝”？还是抄写笔误？因内阁文库藏本未见，有待继续访查探究。

余另见《寿养丛书》《格致丛书》《医家萃览》中。

（二）《食物本草》异名同书

在对《食物本草》的版本研究过程中发现，该书存在同书异名的情况。查阅杜信孚《同书异名通检》与《同书异名汇录》，检索目录学著作及资料，综合分析可知明代有食物本草专著多部，其中与卢和《食物本草》内容相同，但著者不同或书名不同的有 3 种，兹介绍如下：

1.《本草约言》四卷本。明·薛己编，子目为《药性本草》二卷，《食物本草》二卷。实为两书合刊，现存版本为明刻本（中国中医科学院图书馆藏），日本万治三年庚子（1660）田原二左卫门刻本（中国医学科学院图书馆、北京大学图书馆、南京图书馆藏），1994 年中国古籍出版社据明弘治六年刻本影印本。卷一、二为药性本草，分为 9 类，共 284 种；卷三、四为食物本草，分为 8 类，共 370 种。值得注意的是卷一、二所记本草不仅与卷三、四互有重出，而且卷三、四食物本草的全文和 1570 年刊卢和《食物本草》四卷本基本相同。据马继兴《中医文献学》考证：该卷首虽有题名薛己的自序，但却未记明具体年代。根据薛氏生平及其所撰医著年代均在正德、嘉靖年间

(1506～1560)，可知此书撰年上限必不能超过16世纪初期，而应在卢和写成《食物本草》之后。薛己为一代名医，既不可能抄袭他人医著，又不会在同一书中前后重沓。同时此书也未被收入薛己的《家居医录》和《薛氏医案》等丛书中。据此可知此书当系明末书贾假托薛氏之名。中国中医科学院张志斌教授也从校勘学内证的角度，断定该书是托名之作。

2.《食品集》二卷，附录1卷。明·吴禄编，收食物342品，内容分谷、果、菜、兽、禽、虫鱼、水七部，分类与卢和《食物本草》同，唯“味”部分散在其他各部。现存明嘉靖三十五年（1556）刻本（国家图书馆藏），民国抄本（国家图书馆藏），1980年北京中国书店据明嘉靖三十五年刻本影印本。据王本祥《新编中药学辞典》考证：其内容与薛己《食物本草》多同，仅药序与分类稍有变更。卷末附五味宜忌等内容，多辑抄前人书。

3.《食物本草·宫廷写本》。现存版本为明抄彩绘本（国家图书馆藏，2000年华夏出版社据国家图书馆藏本影印）。撰绘者佚名，据考证为明代宫廷写本，乃太医院奉旨整理撰写，并由宫廷画师亲自绘制。由于受当时突发事件的影响而未能刊印。原书为中式大十二开本，装帧考究，豪华典雅。中国中医科学院郑金生教授在该书影印版的“解题”中写道：此书文字内容与明代题为卢和撰《食物本草》基本相同。全书共分四卷，收录食物386种，每种下分列性味、功效、主治及用法，并附工笔彩图1幅或多幅，合计有彩图493幅。

从内容来看，以上各书的卷数不尽相同，但分类基本相同；收录食物品种相同，所差者不过因计算方法不同而已；文字也相同，唯排列次序先后略有变化，修辞略有不同。

（三）《食物本草》同名异书

同名为《食物本草》，但其作者、卷数、收载药数及书中内容均不相同。兹介绍如下：

1.《食物本草》二卷本，元·李杲撰，明·唐恕斋校正。现存明刻本（国家图书馆藏）。《总目》编号 03094 载，但笔者并未得见原书。

2.《食物本草》二卷本，明·吴文炳著。现存见《格致丛书》。明代吴文炳和胡文焕的《食物本草》书名相同，但所列条目与卢和《食物本草》（胡文焕本）不一致。吴著列水类 48 种，胡本只 33 种；吴著列谷类 47 种，胡本列 35 种；吴著列菜类近百种，胡本 86 种。其他部类也有差别。而两书内容大致相同。

3.《食物本草》十卷本。万历四十八年（1620）钱允治将卢和《食物本草》析作七卷，与元·吴瑞《日用本草》二卷合刻，共十卷印行。现存版本为明万历四十八年（1620）钱允治校刻本（中国医学科学院图书馆、北京大学图书馆、大连市图书馆、上海中医药大学图书馆藏）。此十卷本的前 7 卷则被改题“元李杲编辑，明吴郡钱允治校订”。尚志钧在《中国本草要籍考》中写道：“书分水、谷、菜、果、禽、鱼虫、味 8 类，内容与明隆庆五年（1571）一乐堂刻本卢和《食物本草》四卷本相同，唯排列次序先后略有变化，文字略有修改。在书末多附录一卷，内容是食物宜禁、解毒及孙真人逐月调养事宜等。”马继兴在《中医文献学》中亦述：“七卷本虽然卷数增多，但内容与二卷本相同。”该书前有钱允治序、谷中虚序，未提到李杲撰此书。丹波元简《医賸》卷上妄改书名条云：“此书是汪颖所撰，改为李杲名。”谷中虚在明隆庆四年（1570）刻过《重修政和本草》，距离钱允治序题万历四十八年（1620），相隔已 50 年矣。

所以此本书中谷中虚序当非万历四十八年（1620）时写的，应早于钱允治刻此书若干年前写的，即钱允治用谷中虚写序的刻本为底本，重加校订，改题李杲撰。此书中常引东垣说，亦疑非李杲撰。

4.《食物本草》二十二卷本，元·李杲编，明·李时珍参订，姚可成辑补。现存明天启刻本清初递修本（国家图书馆藏），明崇祯十一年（1683）吴门书林刻本（北京大学图书馆、中国中医科学院图书馆、故宫博物院图书馆等藏），明崇祯刻本清补修重印本（南京中医院大学图书馆藏）。本书原题李杲编，李时珍参订，均系伪托（考证材料从略）。该书二十二卷，共载食物药品 1644 种，是历史上最大的一部食疗本草著作，内容极为丰富，全书分水、谷、菜、果、鳞、介、蛇虫、禽、兽、味、草、木、火、金、玉石、土，十六部，各部以下的分类，有不少沿袭《本草纲目》。

二、本书主要关系人

1. 卢和

卢和，字廉夫，易庵。浙江省东阳县人。生于明正统五年（1440），卒于正德十年（1514）。明代医家，私淑朱丹溪。其主要著作有《食物本草》《丹溪纂要》。

卢和认为程充《丹溪心法》“遗漏尚多”，故在其叔父卢安泽广求丹溪遗稿的基础上，对《心法》诸书“删正裁取，更加润色，以归于一。其有附会谬说，窜入杂方，直削之”，又摘取《格致余论》等书要语及门人所录方论，重予修订，于明成化二十年（1484）整理编纂而成《丹溪纂要》八卷。据《丹溪纂要》自序及卢和之孙卢尧亮跋，可知卢和本业儒，因父死于庸医，遂立志攻医。

卢和的另一部重要著作便是《食物本草》。李时珍在其《本草纲目·序例》中提到："正德时九江知府汪颖撰，东阳卢和，字廉夫，尝取本草之系于食品者编次此书。颖得其稿，厘为二卷，分为水、谷、菜、果、禽、兽、鱼、味八类云。"《续修四库全书提要》曰："和之学出于丹溪，书中每引丹溪之说。""明人以是书与王纶《本草集要》并称善本，故屡有传刊也。丹溪论解本草专书，今已罕传，是书略见一斑云。"

2. 汪颖

汪颖，字秀夫，号云溪，江陵（今属湖北）人。明弘治戊午年（1498）中举。初任南昌府通判，据载"练达政体，晓畅军事"。正德七年（1512）因屡有军功，擢升九江知府。正德十四年（1519）宸濠之乱，宁王朱宸濠攻陷九江，汪颖等怀印逃难（《明史纪事本末·卷五十九》）。《荆州府志》载汪颖"官至九江知府。致仕家居，足迹不入城市"，大概从宸濠之乱后他就退出政坛，隐居乡中，躬耕吟咏，著《玉堂清赏诗集》。

《本草纲目·历代诸家本草》记载："正德时，九江知府江陵汪颖撰。东阳卢和，字廉夫，尝取《本草》之系于食品者编次此书。颖得其稿，厘为二卷，分为水、谷、菜、果、禽、兽、鱼、味八类云。"其中"颖得其稿"即指汪颖，《本草纲目》凡引《食物本草》，均称"颖曰"或"汪颖"。但李时珍提到的卢和原撰、汪颖编类的《食物本草》，至今未见传世。据中国中医科学院张志斌教授考证《食物本草》一乐堂四卷本实际与李时珍所引汪颖编类的二卷本相同，从分卷分类与药物内容判断一乐堂本实际上也是经过汪颖编类的刊本。

3. 胡文焕

胡文焕，字德甫，一作德父，号全菴，别号抱琴居士，明代钱塘（今浙江杭州）人，生于明万历年间。通音律、善鼓琴、工词曲。性喜聚书，于万历天启年间构文会堂，为藏书及刻书之所，所刻书既多且精，仅《格致丛书》就达三四百种，其中多秘册珍函。

卢和《食物本草》就收录于胡文焕所刻丛书《格致丛书》《寿养丛书》《医家萃览》中，名曰《新刻食物本草》，署有“钱塘全菴胡文焕校”。据考，胡文焕虽刻过多种丛书，但基本都包括在《格致丛书》之中，其他几种丛书，不过是后来另立名目，如《寿养丛书》与《医家萃览》所收各书互有异同，但皆收入于《格致丛书》之中。另外，胡文焕往往不守前人之旧，改易前人卷第，如将卢和之《食物本草》原四卷本合为二卷本。故其所刻书多加“新刻”二字以示区别于前人。这也常为后人非议。黄丕烈在《宋提刑洗冤录》跋语中说：“兹胡文焕覆本，文理略同（同于元刻本），殊多脱误，且改易卷第，因手校之，庶可读也。”“明人喜刻书，而又不肯守其旧，故所刻往往戾于古，即如此书，能翻刻之可谓善矣。而必欲改其卷第添设条目何耶?”可见此明人刻书的通病，不独胡文焕如此。胡文焕除了翻刻前人成书外，还辑录前人著作，改换名目重新刊行。此类书都署“钱塘全菴胡文焕校”，实际上他本人并未亲力亲为，而是雇有一批专人替他辑校。

4. 夷白堂主人

夷白堂，为万历年间杭城书肆，主人杨尔曾。杨尔曾（约1575—?），原名尔真，万历二十二年甲午（1594）改名尔曾，字圣鲁，号雉衡山人、卧游道人、雉衡逸史、六桥三竺主人等。

明钱塘保安坊羊牙荡人（今浙江杭州）。知见有以堂号草玄居、夷白堂、武林人文聚、泰和堂等编撰刊行书籍多种。以编刻小说及刻书知名，著作甚丰，所刻书多附图，现有《仙媛纪事》《东西晋演义》《韩湘子全传》《海内奇观》《图绘宗彝》等通俗作品传世，是一位作家兼书肆主人。

其校刊的《食物本草》仅有美国哈佛大学哈佛燕京图书馆庋藏。此本所分八类，与卢和本之八类相同。

药名索引

三　画

四　画

五　画

六　画

七　画

八　画

九　画

十　画

十一画

十二画

十三画

十四画

十五画

十六画

十七画

十八画

十九画

二十画

二十一画

二十二画

二十三画

二十四画

总 书 目

医　　经

内经博议

内经提要

内经精要

医经津渡

素灵微蕴

难经直解

内经评文灵枢

内经评文素问

内经素问校证

灵素节要浅注

素问灵枢类纂约注

清儒《内经》校记五种

勿听子俗解八十一难经

黄帝内经素问详注直讲全集

基础理论

运气商

运气易览

医学寻源

医学阶梯

医学辨正

病机纂要

脏腑性鉴

校注病机赋

内经运气病释

松菊堂医学溯源

脏腑证治图说人镜经

脏腑图书症治要言合璧

伤寒金匮

伤寒考

伤寒大白

伤寒分经

伤寒正宗

伤寒寻源

伤寒折衷

伤寒经注

伤寒指归

伤寒指掌

伤寒选录

伤寒绪论

伤寒源流

伤寒撮要

伤寒缵论

医宗承启

桑韩笔语

伤寒正医录

伤寒全生集

伤寒论证辨

伤寒论纲目

伤寒论直解

伤寒论类方
伤寒论特解
伤寒论集注（徐赤）
伤寒论集注（熊寿试）
伤寒微旨论
伤寒溯源集
订正医圣全集
伤寒启蒙集稿
伤寒尚论辨似
伤寒兼证析义
张卿子伤寒论
金匮要略正义
金匮要略直解
高注金匮要略
伤寒论大方图解
伤寒论辨证广注
伤寒活人指掌图
张仲景金匮要略
伤寒六书纂要辨疑
伤寒六经辨证治法
伤寒类书活人总括
张仲景伤寒原文点精
伤寒活人指掌补注辨疑

诊　　法

脉微
玉函经
外诊法
舌鉴辨正
医学辑要
脉义简摩
脉诀汇辨
脉学辑要
脉经直指
脉理正义
脉理存真
脉理宗经
脉镜须知
察病指南
崔真人脉诀
四诊脉鉴大全
删注脉诀规正
图注脉诀辨真
脉诀刊误集解
重订诊家直诀
人元脉影归指图说
脉诀指掌病式图说
脉学注释汇参证治

针灸推拿

针灸节要
针灸全生
针灸逢源
备急灸法
神灸经纶
传悟灵济录
小儿推拿广意
小儿推拿秘诀
太乙神针心法
杨敬斋针灸全书

本　　草

药征
药鉴
药镜
本草汇
本草便
法古录
食品集
上医本草
山居本草
长沙药解
本经经释
本经疏证
本草分经
本草正义
本草汇笺
本草汇纂
本草发明
本草发挥
本草约言
本草求原
本草明览
本草详节
本草洞诠
本草真诠
本草通玄
本草集要
本草辑要
本草纂要
识病捷法
药性提要
药征续编
药性纂要
药品化义
药理近考
食物本草
食鉴本草
炮炙全书
分类草药性
本经序疏要
本经续疏证
本草经解要
青囊药性赋
分部本草妙用
本草二十四品
本草经疏辑要
本草乘雅半偈
生草药性备要
芷园臆草题药
类经证治本草
神农本草经赞
神农本经会通
神农本经校注
药性分类主治
艺林汇考饮食篇
本草纲目易知录
汤液本草经雅正
新刊药性要略大全

淑景堂改订注释寒热温平药性赋

方　书

医便

卫生编

袖珍方

仁术便览

古方汇精

圣济总录

众妙仙方

李氏医鉴

医方丛话

医方约说

医方便览

乾坤生意

悬袖便方

救急易方

程氏释方

集古良方

摄生总论

摄生秘剖

辨症良方

活人心法（朱权）

卫生家宝方

见心斋药录

寿世简便集

医方大成论

医方考绳愆

鸡峰普济方

饲鹤亭集方

临症经验方

思济堂方书

济世碎金方

揣摩有得集

亟斋急应奇方

乾坤生意秘韫

简易普济良方

内外验方秘传

名方类证医书大全

新编南北经验医方大成

临证综合

医级

医悟

丹台玉案

玉机辨症

古今医诗

本草权度

弄丸心法

医林绳墨

医学碎金

医学粹精

医宗备要

医宗宝镜

医宗撮精

医经小学

医垒元戎

证治要义

松厓医径

扁鹊心书

素仙简要
慎斋遗书
折肱漫录
济众新编
丹溪心法附余
方氏脉症正宗
世医通变要法
医林绳墨大全
医林纂要探源
普济内外全书
医方一盘珠全集
医林口谱六治秘书

温　　病

伤暑论
温证指归
瘟疫发源
医寄伏阴论
温热论笺正
温热病指南集
寒瘟条辨摘要

内　　科

医镜
内科摘录
证因通考
解围元薮
燥气总论
医法征验录
医略十三篇
琅嬛青囊要
医林类证集要
林氏活人录汇编
罗太无口授三法
芷园素社痎疟论疏

女　　科

广生编
仁寿镜
树蕙编
女科指掌
女科撮要
广嗣全诀
广嗣要语
广嗣须知
孕育玄机
妇科玉尺
妇科百辨
妇科良方
妇科备考
妇科宝案
妇科指归
求嗣指源
坤元是保
坤中之要
祈嗣真诠
种子心法
济阴近编
济阴宝筏
秘传女科

秘珍济阴

黄氏女科

女科万金方

彤园妇人科

女科百效全书

叶氏女科证治

妇科秘兰全书

宋氏女科撮要

茅氏女科秘方

节斋公胎产医案

秘传内府经验女科

儿　　科

婴儿论

幼科折衷

幼科指归

全幼心鉴

保婴全方

保婴撮要

活幼口议

活幼心书

小儿病源方论

幼科医学指南

痘疹活幼心法

新刻幼科百效全书

补要袖珍小儿方论

儿科推拿摘要辨症指南

外　　科

大河外科

外科真诠

枕藏外科

外科明隐集

外科集验方

外证医案汇编

外科百效全书

外科活人定本

外科秘授著要

疮疡经验全书

外科心法真验指掌

片石居疡科治法辑要

伤　　科

正骨范

接骨全书

跌打大全

全身骨图考正

伤科方书六种

眼　　科

目经大成

目科捷径

眼科启明

眼科要旨

眼科阐微

眼科集成

眼科纂要

银海指南

明目神验方

银海精微补

医理折衷目科
证治准绳眼科
鸿飞集论眼科
眼科开光易简秘本
眼科正宗原机启微

咽喉口齿

咽喉论
咽喉秘集
喉科心法
喉科杓指
喉科枕秘
喉科秘钥
咽喉经验秘传

养　　生

易筋经
山居四要
寿世新编
厚生训纂
修龄要指
香奁润色
养生四要
养生类纂
神仙服饵
尊生要旨
黄庭内景五脏六腑补泻图

医案医话医论

纪恩录
胃气论
北行日记
李翁医记
两都医案
医案梦记
医源经旨
沈氏医案
易氏医按
高氏医案
温氏医案
鲁峰医案
赖氏脉案
瞻山医案
旧德堂医案
医论三十篇
医学穷源集
吴门治验录
沈芊绿医案
诊余举隅录
得心集医案
程原仲医案
心太平轩医案
东皋草堂医案
冰壑老人医案
芷园臆草存案
陆氏三世医验
罗谦甫治验案
临证医案笔记
丁授堂先生医案
张梦庐先生医案

养性轩临证医案
养新堂医论读本
祝茹穹先生医印
谦益斋外科医案
太医局诸科程文格
古今医家经论汇编
莲斋医意立斋案疏

医　　史

医学读书志
医学读书附志

综　　合

元汇医镜
平法寓言
寿芝医略
杏苑生春
医林正印
医法青篇
医学五则
医学汇函
医学集成（刘仕廉）
医学集成（傅滋）
医学辩害
医经允中
医钞类编
证治合参
宝命真诠
活人心法（刘以仁）
家藏蒙筌
心印绀珠经
雪潭居医约
嵩厓尊生书
医书汇参辑成
罗氏会约医镜
罗浩医书二种
景岳全书发挥
寿身小补家藏
胡文焕医书三种
铁如意轩医书四种
脉药联珠药性食物考
汉阳叶氏丛刻医集二种

责任编辑　王　爽
封面设计　古　骥

内容提要

《食物本草》四卷，明代医家卢和著。约成书于明正德年间（1506~1521）。全书取诸家本草系食品者395种，分为水、谷、菜、果、禽、兽、鱼、味八类。详述所辑食物的性味、功效、有无毒性、主治病症、用法及禁忌等。在各大门类之后，附有段落性结语。本次整理以明隆庆五年（1571）一乐堂后泉书舍重刊本（尚友堂梓行本）为底本。



上架建议　中医古籍

ISBN 978-7-5132-3075-9



定价：25.00元